

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI DE 3^{IÈME} CYCLE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
FRANCE NAVRATIL

ADAPTATION ET ÉVALUATION DU PROGRAMME
GESTION DES BUTS PERSONNELS AUPRÈS DE PERSONNES
DIVORCÉES AU MITAN DE LA VIE

JUIN 2010

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D.Ps.)

Programme offert par l'Université du QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

ADAPTATION ET ÉVALUATION DU PROGRAMME
GESTION DES BUTS PERSONNELS AUPRÈS DE PERSONNES
DIVORCÉES AU MITAN DE LA VIE

PAR

FRANCE NAVRATIL

Sylvie Lapierre, directrice de recherche

Université du Québec à Trois-Rivières

Yvan Lussier, évaluateur

Université du Québec à Trois-Rivières

Léandre Bouffard, évaluateur externe

Université de Sherbrooke

Sommaire

Le divorce constitue une transition de vie importante qui oblige les individus à réorienter leurs objectifs personnels. Le programme « *Gestion des buts personnels* » ayant obtenu des résultats positifs significatifs auprès de diverses populations, il a semblé intéressant d'effectuer une étude pilote afin de vérifier s'il pouvait être bénéfique aux personnes ayant vécu un divorce au mitan de leur vie. Les objectifs de cet essai doctoral sont d'adapter le programme aux besoins des individus divorcés au mitan de la vie, d'observer son influence sur le bien-être psychologique et l'adaptation au divorce des participants et de formuler des recommandations pour améliorer le programme afin qu'il soit éventuellement offert à une population plus large d'individus ayant vécu une rupture conjugale. Six questionnaires ont été complétés par les participants au pré-test et au post-test. Ces instruments évaluent la capacité de réaliser des projets personnels, les difficultés d'adaptation au divorce, le niveau d'adaptation à la séparation, le bien-être psychologique, l'anxiété et la dépression. Le programme a été offert à un groupe de neuf femmes en douze séances et à un groupe de trois hommes en onze séances. Les résultats obtenus au terme de l'intervention se sont avérés concluants : le vécu des participants et les résultats statistiques indiquent que le programme semble faciliter l'adaptation au divorce en favorisant la croissance personnelle, la restructuration du réseau social et en diminuant la dépression et l'anxiété. Des recommandations sont formulées aux intervenants qui souhaiteraient utiliser ce type d'intervention auprès des personnes ayant vécu une rupture conjugale au mitan de leur vie.

Table des matières

| | |
|---|------|
| Sommaire..... | iii |
| Liste des tableaux..... | vii |
| Remerciements..... | viii |
| Introduction..... | 1 |
| Contexte théorique..... | 4 |
| Le divorce au mitan de la vie..... | 5 |
| Aspect émotionnel..... | 6 |
| Aspect psychique..... | 8 |
| Aspect social..... | 10 |
| Aspect parental..... | 14 |
| Aspects légal et économique..... | 16 |
| Les buts personnels, les buts développementaux et le bien-être subjectif..... | 19 |
| Buts et divorce..... | 21 |
| Les programmes offerts aux gens divorcés..... | 23 |
| Le programme « <i>Gestion des buts personnels</i> » | 24 |
| Étapes de la démarche..... | 24 |
| Objectifs de l'étude..... | 26 |
| Méthode..... | 27 |
| Participants..... | 28 |
| Modifications apportées au programme..... | 31 |
| Instruments de mesure..... | 34 |
| Questionnaire sociodémographique..... | 34 |
| Processus de réalisation des buts..... | 34 |

| | |
|---|----|
| Inventaire des difficultés d'adaptation à la séparation (IDAS)..... | 35 |
| Échelle d'adaptation à la séparation (EAS)..... | 35 |
| Échelles du bien-être psychologique | 36 |
| Inventaire d'anxiété de Beck (BAI)..... | 37 |
| Inventaire de dépression de Beck – Deuxième édition (BDI-II)..... | 37 |
| Résultats..... | 39 |
| Analyses qualitatives..... | 40 |
| Étapes préliminaires..... | 41 |
| Élaboration du but..... | 44 |
| Planification du but..... | 49 |
| Poursuite du but..... | 50 |
| Évaluation..... | 52 |
| Première rencontre de suivi pour les deux groupes..... | 54 |
| Deuxième rencontre de suivi pour le groupe de femmes..... | 56 |
| Analyses quantitatives..... | 56 |
| Discussion..... | 60 |
| Conclusion..... | 67 |
| Références..... | 70 |
| Appendices | |
| Appendice A : Dépliant publicitaire du programme..... | 77 |
| Appendice B : Présentation de la recherche..... | 79 |
| Appendice C : Consentement à participer à la recherche..... | 82 |
| Appendice D : Que me fait vivre le divorce ?..... | 85 |
| Appendice E : Réflexion sur ma vie actuelle..... | 87 |

| | |
|--|----|
| Appendice F : Inventaire des buts personnels..... | 90 |
| Appendice G : Matrice des buts personnels..... | 93 |
| Appendice H : Grille de planification du but choisi..... | 95 |
| Appendice I : Questionnaire d'évaluation..... | 97 |

Liste des tableaux

Tableau

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Contenu des rencontres du programme original « <i>Gestion des buts personnels</i> »..... | 25 |
| 2 | Déroulement du programme avec les femmes et les hommes séparés/divorcés..... | 42 |
| 3 | Buts et pensées nuisibles de quelques participants lors de la sélection des cinq buts prioritaires | 47 |
| 4 | Buts et pensées nuisibles de quelques participants lors du choix du but à poursuivre..... | 48 |
| 5 | Dimensions de vie correspondant aux buts poursuivis par les participants.. | 53 |
| 6 | Moyenne et écart-type au pré-test et au post-test des variables dépendantes et résultats des analyses non-paramétriques..... | 58 |

Remerciements

J'aimerais remercier ma directrice de recherche, madame Sylvie Lapierre, professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Sa grande disponibilité, son soutien constant et ses conseils judicieux m'ont grandement aidée dans la réalisation de cet essai doctoral. Je veux remercier également d'autres personnes de l'UQTR, soit mesdames Lyson Marcoux, psychologue et chargée de cours et Micheline Dubé, professeure au Département de psychologie, pour leur supervision au cours de l'expérimentation, ainsi que messieurs Sol Rivard, psychologue et chargé de cours et Michel Alain, professeur au Département de psychologie, pour leurs conseils dans le traitement statistique des données. Je remercie aussi madame Cécile Michou pour ses commentaires sur les questionnaires, ainsi que messieurs Serge Boudreau et Maurice Powers et madame Brigitte Trahan qui ont publicisé le projet et susciter l'intérêt des gens de la région.

Ma reconnaissance profonde va à mon conjoint Marko pour son soutien indéfectible, à tous les niveaux, tout au long de mes études universitaires ainsi qu'à mes deux filles, Ariane et Sarah, et à mon fils Joey, dont l'appui au niveau informatique et pour le traitement de textes a été indispensable. Je tiens enfin à exprimer mes remerciements les plus sincères aux femmes et aux hommes divorcés ou séparés qui se sont grandement impliqués pendant et entre les rencontres du programme « *Gestion des buts personnels* ». Sans eux, ce projet de recherche aurait été impossible et je leur dois toute ma reconnaissance pour leur participation active, leurs efforts soutenus et leur générosité dans le cadre de l'expérimentation.

Introduction

Le divorce, considéré comme un fait isolé et suspect au début des années soixante, est devenu en moins de 30 ans un phénomène commun et accepté socialement (Chiriboga, 1989). Au Québec, le divorce au mitan de la vie est fréquent; en 2004, 484 mariages sur 1000 se sont terminés par un divorce avant le trentième anniversaire et les données de 2005 indiquent que l'âge moyen des hommes divorcés était de 45,4 ans et celui des femmes de 42,8 ans (Statistique Canada, 2008). Selon Holmes et Rahe (1967), le divorce est, après le décès du conjoint, l'événement le plus stressant dans la vie d'un individu. Cette expérience de stress intense nécessite un ajustement important et peut entraîner chez plusieurs personnes le développement de symptômes physiques et psychologiques (Textor, 1989). Les changements associés au divorce impliquent également une restructuration de la hiérarchie des buts personnels. Puisque la capacité de se donner et de poursuivre des buts personnels est garante de santé psychologique (Brunstein, 1993; Emmons, 1986; Nuttin, 1991), il peut être bénéfique pour les personnes qui viennent de divorcer de s'orienter vers l'avenir et de s'investir dans de nouveaux projets qui donnent du sens à leur vie. Il existe un programme d'intervention axé sur la réalisation de projets personnels dont les effets positifs sur le bien-être ont été démontrés auprès de nombreuses clientèles. L'objectif de cet essai est d'adapter ce programme aux besoins des personnes divorcées et d'en évaluer les effets auprès de cette clientèle.

Quatre parties distinctes composent l'étude. La première section effectue une synthèse des travaux décrivant l'expérience des personnes qui divorcent entre 35 et 55 ans, ainsi que leurs buts personnels et développementaux à cette période de la vie. On y retrouve également une description des programmes d'intervention ou de soutien actuellement offerts à cette clientèle, de même que la présentation de la version originale du programme « *Gestion des buts personnels* », qui sera adapté et appliqué dans le cadre de l'étude. La deuxième partie présente la méthode, plus particulièrement la description des participants, les modifications apportées au programme et les instruments de mesure utilisés pour évaluer l'effet de la démarche sur le bien-être psychologique. La troisième section comprend des analyses qualitatives qui rapportent la manière dont s'est déroulé le nouveau programme avec les hommes et les femmes divorcés et des analyses quantitatives qui exposent les changements observés au niveau de leur bien-être à la suite de l'intervention. Finalement, la discussion présente une réflexion et des suggestions sur l'utilisation de ce programme auprès de cette clientèle.

Contexte théorique

Le divorce au mitan de la vie

Selon McDaniel et Coleman (2003), le divorce au mitan de la vie ne doit pas être considéré comme un événement défini, mais bien comme un processus aux multiples facettes qui dépend de facteurs sociaux, psychologiques et contextuels. Alors que le divorce peut constituer une expérience bénéfique pour certains individus, chez d'autres personnes, il peut causer une baisse temporaire de leur niveau de bien-être psychologique ou encore les entraîner sur une pente descendante qu'elles ne pourront peut-être jamais complètement remonter (Amato, 2000). Les personnes plus âgées éprouvent davantage de difficultés à s'ajuster au divorce que les individus plus jeunes (Wang & Amato, 2000).

Tracer un portrait général du mitan de la vie est une tâche complexe compte tenu des expériences fort variées des individus qui traversent cette étape de vie. Néanmoins, des points communs peuvent être observés. Ainsi, le départ des enfants (syndrome du nid vide), devenir grand-parents, atteindre ses objectifs de carrière ou expérimenter la ménopause sont des événements typiquement associés au mitan de l'existence (Lachman, 2004). Selon Sheehy (1977), ce « passage de la vie » est une période de mise au point face au passé et de remise en question quant au futur. La perception du temps peut se modifier chez la personne, pour qui la conscience de sa mort prochaine devient

un signal d'alarme l'incitant à vivre plus intensément avant qu'il ne soit trop tard. Des changements peuvent aussi s'opérer au niveau de la perception de soi et les adultes vivant cette phase sont souvent à la recherche d'un renouvellement du sens de leur vie (Sheehy, 1977). Bien que le mitan de la vie se situe généralement entre 40 et 60 ans avec un intervalle possible d'au moins 10 ans à chaque extrémité (Lachman, 2001), la présente recherche a pour cible la période s'étendant entre 35 et 55 ans tel que cela est suggéré par Sands et Richardson (1986).

La rupture conjugale a des conséquences sur plusieurs aspects de la vie et constitue une période intense d'adaptation qui va obliger la personne à élaborer de nouveaux buts en fonction de sa nouvelle situation. La personne divorcée au mitan de sa vie doit composer avec une transition qui entraîne des changements importants aux niveaux émotionnel, psychique, social, parental, légal et économique (Bohannon, 1976).

Aspect émotionnel

La distance émotionnelle qui se crée entre les époux est le premier symptôme du malaise conduisant à la rupture définitive et elle amène les individus à se sentir rejetés de leur partenaire avant et après le divorce (Schneller & Arditti, 2004). La dissolution maritale est une véritable crise traumatique pour les ex-époux qui peuvent éprouver de la colère, de la rage, du désespoir, de la tristesse ou de la peur (Textor, 1989). L'initiateur du divorce, considéré comme responsable de la situation, vit de la culpabilité alors que la personne laissée se sent trahie et abandonnée (Diedrick, 1991). Tandis que certains

s'apitoient sur leur sort et que d'autres ont à composer avec la honte et le sentiment d'échec, plusieurs sont désorientés devant leur nouveau statut et se sentent impuissants en plus de vivre de l'insécurité (Textor, 1989). D'une façon générale, les individus qui ont investi beaucoup dans leur mariage ressentent de fortes émotions, pouvant parfois les refouler ou les nier pour alléger leur souffrance (Textor, 1989).

Selon Sakraida (2005), les femmes divorcées au mitan de la vie éprouvent une peine qui se manifeste à travers des pleurs et de la colère. Bien que cette colère puisse catalyser l'action, un peu plus de la moitié des participantes de son étude sont dépressives, qu'elles soient l'initiatrice ou non du divorce ou que cette décision soit conjointe. Cette constatation rejoint celle de Hill et Hilton (1999) qui rapportent que les mères divorcées ayant la garde de leurs enfants sont significativement plus déprimées que les pères dans la même situation. La femme divorcée au mitan de la vie ressent aussi de l'anxiété liée au fait d'être seule (Bogolub, 1991).

Selon Diedrick (1991), les hommes sont nettement plus tendus après le divorce, alors que les femmes vivent un plus grand stress avant la rupture. Néanmoins, anticiper d'être seul(e), se faire du souci pour des besoins d'ordre pratique ou vouloir se sentir attrayant(e) pour un(e) partenaire potentiel(le) peuvent engendrer de l'anxiété chez les deux sexes et ces réactions peuvent se manifester sous différentes formes allant d'un sentiment de vide ou d'inertie à de l'agitation ou de la panique (Meehan, 1998). L'état émotionnel de la personne divorcée peut avoir des impacts sur sa santé physique. Des

symptômes psychosomatiques, un manque de concentration au travail, de la fatigue, ainsi qu'une consommation excessive d'alcool ou de drogues sont rapportés (Textor, 1989).

Aspect psychique

La dissolution maritale est une expérience douloureuse et fondamentale de perte (Schneller & Arditti, 2004). En effet, en plus de la perte du conjoint, les individus doivent faire le deuil de ce qu'il représentait pour eux : unité familiale, sécurité, soutien instrumental dans l'accomplissement des tâches quotidiennes, et confident. De plus, Meehan (1998) et Bogolub (1991) mentionnent que la femme qui divorce au mitan de sa vie perd le statut social et le mode de vie qu'elle avait mis plusieurs années à établir, essayant ainsi une perte plus grande que la divorcée plus jeune. Pour Fisher (2005), le phénomène du divorce ou de la séparation s'apparente à celui du deuil. Ainsi, sa résolution passe par l'acceptation progressive du divorce aux niveaux émotif et cognitif et par l'établissement d'une distance psychique, plus longue à réaliser, qui nécessite que l'ex-conjoint « sorte du moi intérieur » (Textor, 1989). Selon Niemeyer (2006), l'expérience du divorce provoque chez l'individu des changements dans sa perception de son identité et du monde qui l'entoure. Il perd ses croyances en la permanence des choses, sa confiance en la vie et ressent le besoin de trouver un sens à cette expérience.

L'individu ayant vécu une rupture conjugale est également forcé d'assumer de nouveaux rôles qui peuvent influencer son niveau de bien-être psychologique. Stone

(2001) mentionne que les pères divorcés, qui ont mieux défini leur rôle à la suite du divorce et qui sont satisfaits de la place qu'ils occupent auprès de leur(s) enfant(s), ont moins tendance à éprouver de la détresse psychologique. Ce sentiment d'avoir un rôle clair contribue à l'impression d'un sentiment de continuité malgré la situation (Stone, 2001). Du côté de la femme, le niveau de responsabilités peut augmenter lorsque le divorce au mitan de la vie s'accompagne d'un statut de mono-parentalité. Elle peut être obligée d'endosser des rôles supplémentaires pour compenser les tâches qu'exerçaient l'ex-époux (Sakraida, 2005). Pour faire face à la crise du divorce, certaines femmes tentent d'acquérir de nouvelles habiletés et de se créer une vie différente, ce qui en retour alimente leur sentiment de compétence et augmente leur estime de soi (Meehan, 1998). Par contre, celles qui sont très attachées à leur rôle parental et qui mettent l'emphase sur la place qu'elles occupent auprès de leurs enfants peuvent parfois se sentir plus prisonnières de la maison que lorsqu'elles étaient mariées (McDaniel & Coleman, 2003). Williams et Kurina (2002) ajoutent que plusieurs femmes au mitan de la vie sont prises entre deux générations et doivent simultanément répondre aux besoins de soins de leurs enfants et à ceux de leurs parents âgés, un double rôle qui leur occasionne un stress supplémentaire.

Se construire une nouvelle identité post-divorce peut être particulièrement difficile autant pour les hommes que pour les femmes qui ont vécu un mariage de longue durée (McDaniel & Coleman, 2003). Une étude réalisée auprès de femmes indique que, 10 ans après leur divorce, 74% d'entre elles considèrent que leur vie en général s'est

améliorée, tandis que 15% des femmes perçoivent leur vie identique à celle avant le divorce et 11% d'entre elles la jugent détériorée (Duffy, Thomas, & Trayner, 2002). Les femmes divorcées au mitan de la vie ont de la difficulté à couper le lien émotionnel qui les unit à leur ex-mari longtemps après la rupture et celles qui possèdent de fortes croyances religieuses peuvent résister à développer une identité indépendante de leur couple car elles ne peuvent se percevoir à la fois comme pratiquante et divorcée (McDaniel & Coleman, 2003). Selon Textor (1989), la majorité des personnes divorcées finissent par s'habituer aux nombreux nouveaux rôles qu'elles ont à exercer et arrivent à développer une nouvelle identité, indépendante de celle d'époux(se).

Aspect social

En divorçant les individus expérimentent inévitablement des changements au niveau de leurs relations interpersonnelles. Dans un conflit de loyauté, les amis communs et la famille sont souvent divisés entre les deux camps (Hill & Hilton, 1999; Meehan, 1998). La perte du réseau social est plus importante chez les hommes que les femmes (Diedrick, 1991) et elle entraîne la personne divorcée dans une grande solitude (McDaniel & Coleman, 2003). La rupture conjugale ébranle fortement le réseau social disponible au moment même où les divorcé(e)s ont le plus besoin de soutien pour les aider à diminuer leur stress. Selon Textor (1989), le processus d'ajustement au divorce serait en effet beaucoup plus difficile pour l'individu qui perd ses vieux amis ou est incapable de s'en faire d'autres, de même que pour celui qui n'avait pas établi de

relations d'amitié. Autant chez l'homme que chez la femme, le soutien social amène un réconfort thérapeutique (Diedrick, 1991).

L'isolement social de la femme consécutive au divorce affecte sa santé physique et émotionnelle ainsi que son niveau de bien-être (Bursik, 1991). Même lorsqu'elle a plusieurs ami(e)s, la divorcée du mitan de la vie, qui doit assumer seule les responsabilités familiales, peut avoir moins de temps pour les voir, son sens du devoir devenant alors une barrière dans l'établissement de relations d'amitié après son divorce (McDaniel & Coleman, 2003). Duffy et al. (2002) constatent également que la vie de la femme divorcée peut être solitaire et totalement centrée sur les enfants. Ses amies mariées peuvent aussi se distancer d'elle lorsqu'elle est perçue comme une menace à la stabilité leur union (Meehan, 1998).

Par ailleurs, selon Stone (2001), le soutien et les encouragements d'autrui sont des facteurs qui contribuent significativement au bien-être des pères divorcés. Dans l'étude qu'elle a réalisée en 2002, Stone identifie différentes sources de soutien comme étant particulièrement importantes pour les pères divorcés, soit le soutien obtenu par le biais d'une nouvelle relation intime, celui procuré par l'ex-épouse dans sa collaboration à l'accès aux enfants et celui pouvant être offert par la parenté de l'ex-conjointe. Hill et Hilton (1999) suggèrent eux aussi que des interactions fréquentes avec l'ex-belle-famille et les anciens amis protègent de la dépression le père divorcé ayant la garde de ses enfants.

Il est facile de concevoir que les divorcés, hommes et femmes, veuillent établir une nouvelle relation de couple. D'ailleurs, l'engagement dans une nouvelle relation intime a un effet marquant sur le bien-être des pères après le divorce (Stone, 2001). Pourtant, Schneller et Arditti (2004) soulignent que même si les personnes divorcées désirent un partenaire amoureux, elles craignent un engagement émotionnel profond et hésitent à s'engager de peur de répéter le modèle passé. Selon ces auteures, la déception occasionnée à la suite des relations intimes post-divorce incitent aussi les individus à la prudence. De plus, comme ils ont maintenant une idée plus précise de leurs attentes face à une nouvelle relation, ils peuvent limiter leur engagement lorsqu'ils constatent que celles-ci ne pourront pas être comblées.

De son côté, Textor (1989) mentionne que plusieurs individus divorcés redoutent les nouvelles rencontres parce qu'ils se sentent vieux et peu attrayants, qu'ils manquent d'assurance et ont peur d'être maladroits. De toute évidence, les personnes au mitan de la vie sont loin de la scène des fréquentations depuis plusieurs années et elles peuvent être inquiètes quant à leurs habiletés sociales et aux mœurs sexuelles du monde contemporain (Chiriboga, 1989; Meehan, 1998). Les bars et les discothèques peuvent être des lieux frustrants, terrifiants ou ennuyants, alors que la propagation du SIDA et des autres maladies transmises sexuellement peuvent inquiéter les divorcés sur la santé sexuelle de leur partenaire potentiel (Chiriboga, 1989).

L'arrivée de nouveaux outils de communication a aussi un impact marquant sur les modes de rencontres et de fréquentations actuels puisque Internet, quasi inconnu il y a 10 ans, est devenu un prodigieux lieu de contact pour les personnes seules (Lardellier, 2004). L'utilisateur-type des sites de rencontres sur le Net est âgé entre 35 et 40 ans environ et désire rencontrer quelqu'un en vue d'une relation durable; il habite en ville, est de niveau socioprofessionnel supérieur et possède évidemment un ordinateur personnel (Lardellier, 2004). Rencontrer « l'âme sœur » est une entreprise difficile au début du XXIème siècle et pour y remédier, des spécialistes offrent depuis quelques années le « speed-dating », un moyen pragmatique mais coûteux qui propose des discussions entre les sept femmes et les sept hommes présents dans un tête-à-tête de sept minutes régi par des règles strictes (Lardellier, 2004). Le lendemain, les organisateurs qui ont reçu les noms de ceux et celles que les participants souhaitent revoir, vont mettre les personnes en contact si leur désir est réciproque. Selon Lardellier (2004), le Web est beaucoup plus utilisé que le « speed-dating » dans lequel le corps et l'apparence physique et vestimentaire sont déterminants, contrairement à « l'amour en ligne » où la découverte se fait d'abord de l'intérieur avant de s'effectuer en personne.

La femme divorcée de 35 à 55 ans, désireuse d'établir une nouvelle relation amoureuse, fait face à des défis différents comparativement à l'homme. Sakranda (2005) suggère que la stigmatisation, qui existe encore pour la femme du mitan de la vie, l'amène à expérimenter, à des degrés divers, des attitudes « âgistes » dans une société qui valorise la jeunesse et la beauté. Elle peut vivre un stress dû au fait qu'elle a

l'impression d'être moins attirante physiquement pour les hommes (Bogolub, 1991; Meehan, 1998). Socialement, elle a moins de chance de former un nouveau couple et la compétition avec les femmes plus jeunes pour trouver un compagnon la sensibilise encore plus aux changements physiques inhérents à son vieillissement, ce qui contribue à la perturbation de son image de soi (Meehan, 1998). La femme divorcée au mitan de la vie voit ses possibilités de remariage réduites (Bogolub, 1991), notamment à cause de la tendance des hommes de sa génération à remariar des femmes plus jeunes et aussi à cause du nombre plus élevé de femmes que d'hommes dans la société (Meehan, 1998).

Aspect parental

Alors que certains parents divorcés au mitan de la vie ne s'engagent pas dans une bataille pour les droits de visites et/ou la garde de leurs enfants, puisque ces derniers sont adolescents ou jeunes adultes, d'autres ayant eu leur progéniture plus tard se livrent à des négociations serrées pour obtenir ces droits. La façon de résoudre ces enjeux peut contribuer à la résolution du processus émotionnel de la rupture ou elle peut au contraire prolonger le lien entre les ex-époux lorsque la discorde s'installe entre eux (Meehan, 1998). Un lien est évoqué entre le bien-être psychologique de l'homme divorcé et les modalités de garde de ses enfants. Les hommes n'ayant pas la garde sont moins satisfaits de leur rôle (Stone, 2001) et ressentent un niveau plus élevé de détresse émotionnelle que les pères qui ont la garde de leurs enfants (Stone, 2002). Parmi les hommes n'ayant pas la garde, ceux qui ont des droits de visites illimités auprès de leurs enfants sont moins déprimés que ceux qui ont des droits de visites restreints (Kruk, 1991).

Peu de recherches ont été effectuées à ce jour sur les pères divorcés (Stone, 2001), la majorité étant réalisée uniquement auprès des femmes. Selon Schoon, Hansson et Salmela-Aro (2005), les femmes divorcées sont plus satisfaites de leur vie lorsqu'elles n'ont pas d'enfants. La présence d'enfants est une difficulté supplémentaire dans la transition du divorce, car celle-ci maintient le souvenir d'une vie familiale passée et exige des ex-époux de demeurer en contact pour les questions les concernant (Chiriboga, 1989). Si les parents sont incapables de développer une nouvelle relation de collaboration dans le meilleur intérêt de leurs enfants, ces derniers vont en souffrir (Meehan, 1998). D'ailleurs, Textor (1989) affirme que l'ajustement des enfants au divorce est hautement relié à l'ajustement de leurs parents. Les problèmes relationnels prolongés entre les ex-conjoints ainsi que le niveau d'acrimonie entre eux sont fortement reliés à un retard d'ajustement au divorce chez la femme (Bursik, 1991). Les objets de dispute concernent notamment les visites et le partage inégal aux niveaux du soutien financier et de l'éducation des enfants (Meehan, 1998).

La présence d'enfants à la maison est associée à une meilleure adaptation au divorce chez les parents qui habitent avec eux (Wang & Amato, 2000). Toutefois, la dissolution maritale va entraîner des changements importants dans les interactions parent-enfant et ces changements vont être influencés par les niveaux de stress vécu par les adultes (Tein, Sandler, & Zautra, 2000). À ce sujet, Hill et Hilton (1999) rapportent que les pères ayant la garde de leurs enfants n'ont pas plus de difficultés que les mères dans la même situation à assumer cette responsabilité. McDaniel et Coleman (2003)

indiquent par ailleurs que le père peut parfois s'impliquer davantage auprès de ses enfants après le divorce. Quant à la mère divorcée, l'effet cumulé des stress quotidiens liés aux difficultés financières, à l'isolement social ou aux conflits avec l'ex-époux peut influencer son niveau d'attention et d'interaction positive avec ses enfants (Tein et al., 2000). Lorsque les liens inter-générationnels sont flous (l'enfant devenant le soutien du parent) ou lorsque la mère transpose sur ses enfants l'amour qu'elle éprouvait pour son ex-mari, il y a risque de perturber leur développement (Diedrick, 1991; Textor, 1989). L'instigateur du divorce, homme ou femme, est souvent fortement blâmé par les enfants qui peuvent alors refuser de le/la voir (McDaniel & Coleman, 2003). Alors qu'il/elle peut vivre douloureusement cette perte de contacts, l'autre parent peut, par exemple, s'inquiéter de l'impact que peut avoir son absence dans la vie de ses enfants. Selon Textor (1989), la relation parent-enfant peut se normaliser avec le temps et le niveau de communication entre eux a tendance à augmenter.

Aspects légal et économique

En plus du lien amoureux, il existe aussi un lien légal et économique entre les époux. La division de la propriété et des nombreux gains cumulés, tels épargnes, investissements et fonds de retraite, se révèle fort compliquée pour les divorcés au mitan de la vie et leur partage est une expérience traumatisante (Textor, 1989). Plusieurs recherches font état des difficultés financières qu'éprouve la femme après le divorce et arrivent à la conclusion que les femmes sont en général vulnérables économiquement en dehors de l'institution du mariage (Smock, Manning, & Gupta, 1999; Wang & Amato,

2000). Habituellement, la femme divorcée expérimente une baisse drastique de ses revenus, souvent accompagnée d'une perte de statut social, d'estime de soi et d'un déclin sévère de ses conditions de vie (Bogolub, 1991; McDaniel & Coleman, 2003).

Selon Meehan (1998), que la femme travaille ou non au moment du divorce, elle parviendra difficilement à récupérer les pertes économiques encourues. Il semblerait que l'histoire de la femme sur le marché du travail influence l'ampleur des conséquences économiques qu'elle aura à assumer (McDaniel & Coleman, 2003). La femme, qui n'a jamais eu d'emploi à l'extérieur du foyer ou qui travaillait à temps partiel ou de façon intermittente, connaîtra une situation financière post-divorce nettement plus difficile que la femme de carrière (McDaniel & Coleman, 2003). L'instauration de la loi sur le divorce « sans faute » a aussi augmenté les difficultés financières des femmes divorcées au mitan de la vie, puisque la loi considère que, dans la majorité des cas, les ex-conjoints doivent travailler pour subvenir à leurs propres besoins (Chiriboga, 1989). Cette exigence est un défi de taille pour les femmes qui sont restées à la maison pour s'occuper des enfants et qui n'ont pas développé d'habiletés pour œuvrer sur le marché du travail (Textor, 1989). En plus d'avoir parfois des problèmes à obtenir le versement de la pension alimentaire, celles qui travaillent à temps partiel peuvent avoir de la difficulté à dénicher un emploi à temps plein, tandis que d'autres doivent parfaire leur éducation et débiter une nouvelle carrière (Textor, 1989). La recherche de Duffy et al. (2002) soutient qu'un revenu suffisant pour satisfaire ses besoins est un facteur de base pour un ajustement réussi chez la femme divorcée. Par ailleurs, la double tâche (emploi

et responsabilité parentale) chez les femmes divorcées est associée à un niveau plus bas de satisfaction de vie (Schoon et al., 2005). Chez les deux sexes, une relation positive est observée entre l'adaptation au divorce et le fait d'avoir un emploi (Wang & Amato, 2000).

De façon générale, les hommes quittent le mariage avec une viabilité économique supérieure à celles des femmes (Meehan, 1998). Habituellement au sommet de sa carrière, l'homme au milieu de la vie a atteint à ce moment le maximum de gains monétaires potentiels, contrairement à la femme qui a, la plupart du temps, ralenti son parcours de carrière avec l'arrivée des enfants (Meehan, 1998). Par ailleurs, les pères divorcés ayant la garde de leurs enfants rapportent, eux aussi, une détérioration de leur situation financière, même si leurs revenus sont plus élevés que ceux des mères (Hill & Hilton, 1999). Moins de 40% d'entre eux reçoivent un soutien financier de leur ex-conjointe n'ayant pas la garde des enfants (Doherty, Kouneski, & Erickson, 1998). McManus et DiPrete (2001) indiquent que les hommes divorcés voient leurs conditions de vie se détériorer à cause de la baisse du revenu familial total et du renforcement des lois sur le versement de la pension alimentaire. Depuis plus de vingt ans, davantage de femmes ayant une carrière travaillent à l'extérieur du foyer et leur contribution financière au bien-être de la famille est devenue significative. Les lois régissant la pension alimentaire, telles que la standardisation des montants alloués et les prélèvements directs sur le salaire du père, ont certes réduit les inégalités qui pouvaient apparaître dans les arrangements juridiques passés, mais elles ont aussi augmenté le

fardeau financier des hommes divorcés (McManus & DiPrete, 2001). Les pères qui n'ont pas la garde de leurs enfants éprouvent de la colère envers les systèmes juridique et législatif qui ont réalisé des progrès importants pour augmenter et renforcer le paiement du soutien financier pour les enfants, mais qui n'ont pas autant bonifié les droits de visites aux parents qui n'ont pas la garde (Fischer, 2002).

On peut constater que le divorce entraîne plusieurs changements qui impliquent une nécessaire restructuration des priorités dans les différents domaines de la vie. La rupture conjugale a donc un impact important sur les buts personnels de l'individu.

Les buts personnels, les buts développementaux et le bien-être subjectif

La relation entre les buts personnels et le bien-être subjectif est largement documentée dans la littérature (Dubé, Bouffard, Lapierre, & Alain, 2005b). Plusieurs théories, dont celle de l'efficacité personnelle de Bandura (1997) sur les compétences de l'individu à poursuivre ses buts, ont permis de découvrir que les gens qui croient en la réalisation de leurs projets sont plus heureux et plus satisfaits de leur vie que ceux qui n'y croient pas. De leur côté, Carver et Scheier (1990) ont démontré que des affects positifs apparaissent chez l'individu lorsqu'il progresse assez rapidement vers ses buts. Toutefois pour Sheldon et Kasser (1995), il est nécessaire de s'attarder également à la nature du but. À cet effet, ils ont introduit la notion de congruence des buts avec les valeurs de l'individu, un concept où le type de buts et les raisons justifiant leur poursuite sont d'une grande importance pour qui veut comprendre la relation entre les buts et le

bien-être psychologique. Leur recherche démontre que les individus qui poursuivent davantage de buts intrinsèques (développement personnel, relations interpersonnelles) qu'extrinsèques (apparence, biens matériels) et qui le font pour des motivations plus intrinsèques (par choix et par plaisir) qu'extrinsèques (pour obtenir une récompense ou éviter des conséquences négatives) obtiennent des scores plus hauts à différents indices de santé et d'ajustement, incluant l'actualisation de soi, l'ouverture à l'expérience, l'empathie et l'estime de soi. Ainsi, les personnes qui ont des buts conformes à leurs besoins inhérents expérimentent des niveaux plus élevés de bien-être que celles qui ont des buts qui ne sont pas en harmonie avec leurs besoins (Sheldon & Kasser, 1995).

Les écrits scientifiques font voir également des liens entre les buts personnels et le bien-être lorsque ceux-ci correspondent aux tâches développementales spécifiques à l'âge de l'individu. Par exemple, Salmela-Aro et Nurmi (1997) ont démontré que lorsque de jeunes adultes ont des buts personnels de nature sociale et familiale correspondant aux tâches développementales de cette étape de vie, ils accèdent à un niveau plus élevé de bien-être que les autres. Toutefois, des événements comme le divorce entraînent la personne au mitan de sa vie dans une période dont les objectifs (p. ex., recherche d'emploi, d'un(e) partenaire, développement d'un nouveau réseau social) ne concordent pas avec les tâches de la phase développementale actuelle : conciliation de multiples rôles et responsabilités familiales et professionnelles dans un contexte de changements physiques et psychologiques dus au vieillissement (Lachman, 2004) et transmission de l'expérience et des valeurs à la génération suivante (McAdams, 2001;

Sheehy, 1977). Cette dissonance a des conséquences négatives sur le niveau de bien-être (Nurmi & Salmela-Aro, 2006). Pour assurer un bien-être psychologique chez les individus qui vivent une transition à la suite d'une perte importante comme le divorce, les auteurs suggèrent une réévaluation des priorités, ce qui implique le désengagement des buts actuellement irréalisables et l'implication dans de nouveaux projets facilitant l'adaptation à la nouvelle situation. Les individus qui ont de la difficulté ou qui sont incapables de faire de tels ajustements ou qui refusent de les faire risquent fort d'être malheureux (Nurmi & Salmela-Aro, 2006). Brandtstädter et Renner (1994) appuient aussi cette idée en affirmant que le désengagement des buts inatteignables et l'implication dans de nouveaux buts sont aussi nécessaires pour assurer un bien-être psychologique chez les individus vivant une transition à la suite d'une perte importante.

Buts et divorce

Duffy, Mowbray et Hudes (1990) ont recensé les buts personnels de 250 femmes de 30 à 39 ans, récemment divorcées et ayant la garde entière ou partagée de leurs enfants. Pour 68 % d'entre elles, le but personnel le plus important touche l'indépendance financière, l'emploi ou l'éducation. Toutefois, les femmes plus âgées de cette recherche semblent avoir davantage de buts relatifs à l'emploi, c'est-à-dire l'objectif d'obtenir un travail assuré, une meilleure rémunération ou un emploi plus satisfaisant leur permettant d'accéder à une promotion. Cette observation rejoint celle de Duffy et al. (2002) qui mentionnent qu'une des priorités importantes, pour les 95 femmes divorcées de leur étude (35 à 59 ans), est de trouver un emploi qui leur

permettra d'améliorer leur vie. Schoon et al. (2005) rapportent qu'avoir un travail rémunéré augmente significativement leur niveau de satisfaction de vie et que celles qui ont la garde de leurs enfants sont plus satisfaites lorsqu'elles occupent un emploi à temps plein plutôt qu'à temps partiel. Des buts reliés à l'environnement, comme, par exemple, déménager pour améliorer le lieu de résidence familiale, la qualité du quartier et de l'école des enfants, ont aussi été notés chez les femmes divorcées plus âgées (Duffy et al., 1990). Les femmes qui souhaitent améliorer leur situation post-divorce cherchent d'abord à prendre le contrôle personnel de leur existence (Duffy et al., 2002).

Dans une des rares études qui met en lien les buts personnels des divorcées et leur bien-être subjectif, King et Raspin (2004) ont questionné 73 femmes âgées entre 39 et 86 ans, divorcées en moyenne depuis 8 ans après avoir été mariées pendant 22 ans. Les chercheuses ont demandé aux participantes de décrire ce qu'elles imaginaient à l'époque (avant leur divorce) comme étant leur meilleure vie possible et la vie dont elles rêvent actuellement pour elle-même dans le futur. Ces « meilleurs sois possibles » constitueraient une représentation de leurs buts passés et présents. Les résultats indiquent que les femmes divorcées qui songent davantage aux « sois possibles perdus » ont un bien-être subjectif plus bas que celles qui se concentrent sur les « sois possibles futurs ». Il faut noter que l'écart d'âge des femmes et la longueur de la période écoulée depuis le divorce ont pu influencer les buts personnels et le niveau de bien-être des participantes. Dans la même ligne, Wrosch et Heckhausen (1999) ont démontré que chez des adultes qui ont vécu récemment une séparation maritale, le désengagement des buts

relatifs à cette union prédit une amélioration du bien-être émotionnel, mais seulement chez les adultes plus âgées. À notre connaissance, aucune recherche ne s'est intéressée aux buts des hommes divorcés et à leur influence sur leur bien-être.

Les programmes offerts aux gens divorcés

Pour gérer les nombreux enjeux post-divorce, les individus peuvent faire appel à des ressources formelles comme les groupes de soutien, la consultation psychologique ou des ateliers d'adaptation au divorce (Quinney & Fouts, 2003). De nombreuses recherches (Molina, 2004; Øygard, Thuen, & Solvang, 2000) ont démontré que la participation à ce genre de programme facilite l'ajustement à la suite de la rupture conjugale. Kitson et Morgan (1990) définissent ainsi l'ajustement au divorce:

Être relativement libre de signes ou de symptômes de maladie physique ou mentale; être capable de fonctionner adéquatement dans les différents rôles quotidiens impliquant des responsabilités au niveau de la maison, de la famille, du travail et des loisirs ; et avoir développé une identité indépendante de l'ex-époux et de l'ancien statut marital [traduction libre] (p.913).

Les programmes, offerts aux hommes ou aux femmes de tous âges, visent à encourager le soutien émotionnel et social chez les membres du groupe qui abordent des thèmes comme les relations avec les enfants et avec l'ex-époux, les sentiments éprouvés face à la situation, les fréquentations, ainsi que les aspects légaux et économiques (Molina, 2004 ; Øygard et al., 2000). Le dernier atelier est parfois utilisé pour discuter des plans futurs des participants et les aider à se fixer des buts pour leur nouvelle vie (Molina, 2004). Fisher (1994) a aussi élaboré un séminaire spécifiquement réservé aux

personnes divorcées au mitan de la vie, avec des thèmes comme le deuil, la colère ou la sexualité, mais aucun de ses dix ateliers ne porte sur les projets futurs des participants.

Le programme « *Gestion des buts personnels* »

Il existe un programme d'intervention sur la réalisation des buts personnels dont l'objectif est d'améliorer la qualité de vie et le bien-être psychologique des personnes vivant une période de transition à la suite d'une perte significative (Dubé, Bouffard, & Lapierre, 2005a). Ce programme a été créé il y a environ 15 ans par une équipe de chercheurs du Laboratoire de gérontologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Basé sur de solides données théoriques, il a été conçu à l'origine pour des hommes et des femmes qui avaient de la difficulté à s'adapter à la perte de leur emploi à la suite d'une retraite précoce. Cette intervention de groupe (8 à 10 personnes) utilise une approche cognitive-behaviorale où les participants apprennent à identifier des buts et des projets porteurs de sens, pour ensuite en planifier et en poursuivre la réalisation. L'intervention vise aussi l'apprentissage de différentes méthodes permettant de surmonter les obstacles (auto-récompense, divisions du but en petites étapes, ...) afin que les participants puissent appliquer leurs connaissances à l'atteinte d'autres buts personnels et ainsi s'assurer un bien-être psychologique durable (Dubé et al., 2005b).

Étapes de la démarche

La démarche présentée dans le guide d'animation du programme (Dubé et al., 2005a) comporte cinq étapes (voir Tableau 1) : rencontres préliminaires, élaboration,

Tableau 1

Contenu des rencontres du programme original « *Gestion des buts personnels* »

| Étapes | Ren-contre ¹ | Contenu |
|----------------------|-------------------------|--|
| Étapes préliminaires | 1 | Présentation des participants et informations sur le programme en vue d'encourager la participation active à la démarche. |
| | 2 | Échanges sur l'événement ou la transition de vie vécu par ce groupe : changements depuis cet événement. La vie du groupe commence vraiment. |
| Élaboration du but | 3 | Inventaire des désirs, ambitions, objectifs, projets et buts personnels. Identification des croyances négatives qui empêchent la réalisation des buts. |
| | 4 | Sélection des buts prioritaires et évaluation de ces buts selon un certain nombre de caractéristiques (probabilité de réalisation, effort nécessaire pour réussir, stress ou plaisir associé au but, etc.). Cette exploration fait ressortir toutes les implications des buts retenus. |
| | 5 | Traduire le but en des actions concrètes, claires et précises en vue de faciliter sa réalisation. Choix d'un but et engagement sous forme de « contrat » avec soi-même. |
| Planification | 6-7 | Opération cruciale qui comprend le choix des moyens, la spécification des étapes de réalisation, la prévision des obstacles et des stratégies pour les affronter, l'identification des ressources personnelles et environnementales incluant l'aide possible d'autrui. Les suggestions du groupe sont ici fort utiles. |
| Poursuite | 8-9 | Le cheminement vers le but suppose l'utilisation de moyens efficaces et d'actions concrètes, la persévérance, l'affrontement des difficultés et des ajustements constants en fonction des imprévus. Le soutien du groupe devient ici crucial. |
| Évaluation | 10 | Évaluation des progrès réalisés dans la poursuite et la réalisation du but, prise de conscience des apprentissages effectués au cours de la démarche et évaluation du niveau de satisfaction. |

¹ Le nombre de rencontres est ajusté en fonction du rythme des participants.

planification et poursuite du but, et enfin évaluation de la démarche. Celles-ci sont réparties sur 10 à 12 rencontres qui doivent être réalisées avec souplesse en fonction des besoins et du rythme des participants.

Objectifs de l'étude

Le programme « *Gestion des buts personnels* » ayant obtenu des résultats positifs significatifs auprès de diverses populations (Bouffard, Bastin, Lapierre, & Dubé, 2001; Cardinal, 2005; Dubé et al., 2005b; Dubé, Lapierre, Bouffard, & Alain, 2002; Dubé, Lapierre, Bouffard, & Labelle, 2000; Lapierre, Dubé, Bouffard, & Alain, 2007; Lavigne, 2008; Rivest, Dubé, & Dubé, sous presse; Rodrigue, 2008) il a semblé intéressant d'effectuer une étude pilote afin de vérifier s'il pouvait être bénéfique aux personnes ayant vécu un divorce au mitan de leur vie. Les objectifs de la présente étude étaient donc 1) d'adapter ce programme aux besoins des individus, à la lumière d'une recension des écrits sur l'impact du divorce au mitan de la vie, pour ensuite 2) observer son influence sur le bien-être psychologique et l'adaptation au divorce des participants et 3) formuler des recommandations en vue de l'application éventuelle du programme auprès d'autres individus ayant vécu une rupture conjugale.

Méthode

Ce chapitre sera consacré à la description des participants, aux modifications apportées au programme et à la présentation des instruments de mesure.

Participants

Les individus visés par le programme sont des femmes et des hommes âgés entre 35 et 55 ans qui ont un ou plusieurs enfants. Ils sont divorcés (séparés, si conjoints de fait) depuis au moins six mois et au plus quatre ans et ont idéalement déjà consulté à ce sujet. Ils ressentent le besoin de faire un pas de plus pour bonifier leurs acquis et poursuivre leur cheminement dans l'adaptation à leur rupture conjugale. Afin d'optimiser les effets de la démarche, il semblait nécessaire d'éviter que les participants ne soient dans une période de crise et qu'ils aient effectué une partie du processus de deuil (Fisher, 2005). La présence d'enfants a été retenue parmi les critères de sélection afin de marquer l'importance d'une union non officialisée par le mariage dans les cas des conjoints de fait et parce que l'adaptation au divorce est plus complexe pour les parents (Bohannon, 1976; Cauhape, 1983).

Le recrutement des participants s'est avéré une étape exigeante de l'expérimentation. L'objectif était de recruter seize personnes, huit hommes et huit femmes, pour effectuer l'étude pilote sur le nouveau programme. Le recrutement s'est

déroulé de mars à décembre 2007 et a nécessité plusieurs démarches auprès de divers organismes dont le Centre Universitaire de Services Psychologiques de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), les Maisons de la Famille, le Centre Le Pont de Trois-Rivières et le Centre de santé des femmes de la Mauricie. Des dépliants publicitaires (voir Appendice A), présentant le programme aux personnes divorcées, ont été également déposés dans des cafés ou librairies de Trois-Rivières potentiellement fréquentés par la clientèle cible. Malheureusement, aucune inscription n'a résulté de ces diverses démarches.

Une femme a été rejointe grâce aux contacts réalisés auprès de vingt-cinq psychologues oeuvrant en pratique privée à Trois-Rivières et un homme s'est inscrit à la suite d'une publicité diffusée via le Réseau Hommes Québec du district Mauricie-Centre-du-Québec. Les dix autres personnes ayant participé au programme ont toutes été recrutées grâce à deux articles publiés en novembre 2007 dans « L'Entête », le cyberjournal de l'UQTR (deux femmes) et « Le Nouvelliste » (six femmes et deux hommes). Seize autres personnes ont été intéressées par le projet à la suite de sa parution dans le journal, mais elles ont dû être refusées en raison des critères d'âge ou de temps écoulé depuis la rupture conjugale. Ce dernier critère initialement fixé à quatre ans a été élargi jusqu'à six ans pour aider au recrutement plus difficile que prévu. Finalement, un homme répondant aux critères a dû être refusé parce que le programme ne répondait pas à ses besoins personnels de contacts affectifs.

L'échantillon de départ était donc composé de douze personnes réparties en deux groupes selon le sexe, soit un groupe de neuf femmes et un autre de trois hommes. Lors d'une rencontre d'information, toutes ces personnes ont assisté à une présentation de la recherche et ont accepté de participer à l'étude sur une base volontaire. Elles ont signé le formulaire de consentement, rédigé selon les règles établies par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières² (voir Appendices B et C). Une femme s'est retirée volontairement après avoir assisté à la première rencontre du programme, en mentionnant le fait que sa séparation était trop récente (neuf mois) et qu'elle ne se sentait pas rendue à l'étape d'avoir des buts. Un homme s'est retiré également après avoir participé à huit rencontres (sur 11) en invoquant sa baisse progressive d'intérêt pour la démarche qui ne répondait plus à ses besoins. Enfin, une femme, ayant complété les questionnaires aux deux temps de mesure, mais qui n'a participé qu'à sept rencontres (sur 12), a été retirée de l'analyse des données.

L'échantillon final comporte donc neuf participants, soit sept femmes et deux hommes, dont l'âge varie entre 41 et 54 ans ($M = 49,78$ ans; $ET = 4,15$ ans). La majorité des individus ont un niveau d'éducation élevé puisque 66,7% détient un diplôme universitaire. Ils travaillent tous à temps plein, sauf une femme actuellement en chômage. Plus de la moitié des participants (55,6%) ont un revenu annuel situé entre \$40,000 et \$59,999, tandis que les autres (44,4%) se répartissent également dans les catégories « entre \$20,000 et \$39,999 » et « \$60,000 et plus ».

² Certificat d'éthique # CER-07-120-08.01

Six personnes ont été mariées, tandis que trois vivaient en conjoints de fait. La durée de l'union varie entre 14 et 28 ans ($M = 20,41$; $ET = 4,44$ ans). Alors que six individus ont initié le divorce/séparation, c'est l'ex-conjoint(e) de deux d'entre eux qui a pris l'initiative, alors que pour une autre personne, il s'agit d'une décision commune. La rupture conjugale a eu lieu depuis 2,81 ans en moyenne ($ET = 1,71$ ans). Sept individus ont bénéficié d'un service de psychothérapie à la suite de leur divorce/séparation. Cinq participants (trois femmes et deux hommes) ont la garde entière de leurs enfants qui demeurent encore à la maison, tandis que deux femmes ont la garde partagée. Deux participantes vivent seules, leurs enfants ayant quitté le domicile familial.

Modifications apportées au programme

Les étapes de la démarche originale offerte à des retraités (voir Tableau 1) constituent le canevas de base à partir duquel le programme a été adapté aux personnes divorcées/séparées au mitan de la vie. Le guide du participant (Dubé et al., 2005a) a été remanié pour que les exemples et les cas exposent des situations vécues par ces individus³. Des modifications ont été faites dans la présentation des objectifs de la démarche afin de les adapter à la clientèle. Les changements les plus importants ont été faits au niveau des étapes préliminaires qui permettent aux participants d'aborder le divorce/séparation ainsi que leur vécu à la suite de l'événement. Ainsi, une liste des expériences qui peuvent être vécues par les personnes divorcées/séparées a été élaborée (voir Appendice D) dans le but de susciter les échanges sur la rupture conjugale. Des

³ Ce manuel est disponible sur demande auprès de Sylvie Lapierre, Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie, C.P. 500, Trois-Rivières, Québec, G9A 5H7

exemples de cas ont aussi été créés comme outils supplémentaires pour faire lever la discussion. Une allégorie abordant le mieux-être a été ajoutée pour favoriser la prise en charge personnelle et les participants sont invités à réfléchir en profondeur sur leur vie actuelle en répondant individuellement à plusieurs questions (voir Appendice E).

Des modifications ont également été apportées à l'étape de l'élaboration du but. Elles concernent les nombreux exemples qui ont été actualisés pour tenir compte du divorce ou de la séparation. Ainsi, l'identification des pensées nuisibles utilise plusieurs exemples qui font directement référence à la rupture conjugale : « Ça ne sert plus à rien d'avoir des projets maintenant que je suis divorcé », « Je ne peux pas m'occuper de moi sans négliger mes enfants », « Tous mes malheurs viennent de mon divorce. ». L'approche cognitive-béaviorale, c'est-à-dire le lien entre les pensées, les émotions et les réactions comportementales et physiologiques, est expliquée en empruntant des situations de personnes divorcées au mitan de la vie. À la page 19 du guide, le participant peut lire :

| | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|--|
| Situation (Je suis divorcé) | → | Pensées automatiques (Je ne rencontrerai jamais quelqu'un d'intéressant) | → | Réactions émotives (Tristesse) comportementales (Je ne sors pas) physiologiques (J'ai mal au ventre) |
|--------------------------------|---|---|---|--|

De plus, un exercice a été ajouté afin de sensibiliser les participants à l'importance d'avoir un équilibre entre les différents domaines de la vie. Ainsi, les participants sont

encouragés à développer des projets dans l'une ou l'autre des sept dimensions suivantes : santé/bien-être physique, vie affective, vie sociale/interpersonnelle, développement personnel et intellectuel, vie spirituelle, possessions/confort matériel et enfin sentiment de sécurité. Cet exercice permet aux personnes d'éviter de négliger certaines dimensions et de faire des choix éclairés sur les types de buts qu'elles vont investir. Lors de la sélection et de la formulation du but à réaliser, les notions sur le comportement-cible ont aussi été illustrées à l'aide d'exemples relatifs au vécu des personnes divorcées. Les étapes suivantes, soient celles de la planification et de la poursuite du but de même que celle de l'évaluation, n'ont pas subi de modifications et sont appliquées intégralement.

L'animation des rencontres a été réalisée par la chercheure sous la supervision d'une psychologue ayant animé le programme *Gestion des buts personnels* à plusieurs reprises. Contrairement au programme original, le nouveau programme a été offert en regroupant les participants selon leur sexe. Des ateliers entre femmes ou entre hommes seulement permettaient des échanges plus ouverts sur leur vécu en plus de réduire les difficultés au moment d'aborder le thème de la séduction et des rencontres intimes avec un partenaire potentiel. Le caractère unisexe des rencontres visait aussi à donner l'opportunité aux participants de se centrer sur eux-mêmes et à éviter que le programme ne devienne un lieu de rencontre pour créer une nouvelle relation de couple sans s'investir minimalement dans la démarche.

Instruments de mesure

Afin d'évaluer les effets du programme d'intervention sur les buts, les membres des deux groupes ont complété au pré-test (lors de la rencontre d'informations) et au post-test (à la fin de l'intervention) six questionnaires mesurant leur capacité à réaliser leurs buts, leur adaptation au divorce, ainsi que différents aspects du bien-être psychologique, dont l'anxiété et la dépression. Lors du pré-test, les participants ont également rempli un questionnaire sociodémographique de 35 items permettant d'obtenir les données descriptives usuelles en plus de l'information plus spécifique sur le déroulement du divorce ou de la séparation.

Le questionnaire sur le *Processus de réalisation des buts* (Bouffard, Lapierre, & Dubé, 2004) comprend 30 items qui mesurent la capacité de la personne à élaborer, planifier et poursuivre des projets. Les items sont répartis en trois sous-échelles. La dimension « Élaboration du but » estime la propension à se donner des buts qui expriment ses besoins fondamentaux, ses valeurs et sa personnalité. La dimension « Planification du but » évalue la capacité à préparer l'action, prévoir les obstacles et identifier les stratégies pour les surmonter. La dimension « Poursuite du but » mesure la détermination à progresser dans la réalisation du but. Le participant indique pour chaque item son degré d'accord avec les énoncés sur une échelle de type Likert allant de 1 « pas du tout d'accord » à 7 « tout à fait d'accord ». Un coefficient de consistance interne de 0,91 a été obtenu dans l'étude de Dubé et al. (2005b).

L'Inventaire des difficultés d'adaptation à la séparation (IDAS), élaboré et validé par Boisvert, Freeston, Pépin, Beaudry et Prévost (1994), vise à évaluer les problèmes reliés à la séparation et le désir de les résoudre. L'inventaire comprend 33 énoncés représentant des difficultés concrètes que rencontrent les personnes qui se séparent. Pour chaque situation, les participants indiquent jusqu'à quel point ils considèrent qu'elle décrit une difficulté vécue actuellement, en utilisant une échelle de type Likert allant de 1 « pas du tout une difficulté actuelle » à 5 « difficulté énorme ». Une cote maximale équivaut à un niveau maximal de difficultés. L'inventaire comprend quatre facteurs: interactions avec l'ex-conjoint, soins des enfants, difficultés pratiques et difficultés personnelles. Bien que cet inventaire renferme deux échelles (degré de difficulté et désir de changement), seule celle évaluant le degré de difficulté a été retenue pour la présente étude. Un coefficient de consistance interne de 0,87 a été obtenu pour l'échelle du degré de difficulté (Boisvert et al., 1994). L'IDAS affiche des indices de validité de convergence très adéquats puisqu'il corrèle significativement, entre autres, avec l'*Échelle d'adaptation à la séparation* décrite ci-dessous.

L'Échelle d'adaptation à la séparation (EAS) permet de mesurer de façon spécifique les progrès réalisés par un individu dans son processus d'adaptation à la rupture conjugale. Cette mesure constitue une version abrégée, traduite et adaptée par Perreault, Poirier, Bélanger et Boisvert (1989) du *Fisher Divorce Adjustment Scale* (FDAS) (Fisher, 1977). Dans sa version originale, le FDAS comporte 86 items répartis en deux sous-échelles, soit l'adaptation au divorce (66 items) et les sentiments de valeur

personnelle (20 items). Dans la présente recherche, seule la première échelle a été utilisée étant donné son lien plus spécifique avec l'adaptation psychologique à la suite d'une rupture conjugale. En utilisant une échelle de type Likert allant de 1 « presque toujours » à 5 « presque jamais », les participants expriment leur degré d'accord avec les énoncés. Un score global élevé montre un niveau maximal d'adaptation. Dans une étude psychométrique de l'instrument, Fisher (1977) obtient quatre facteurs soit : 1) acceptation du divorce, 2) symptômes de peine (affliction), 3) détachement de la relation et 4) reconstruction des relations sociales. Toutefois, dans une recherche réalisée par Croft (1997) qui utilise l'EAS auprès de 129 adultes québécois francophones âgés de 22 à 62 ans, l'analyse factorielle n'arrive pas aux mêmes résultats que Fisher. En éliminant 18 des 66 items initiaux à cause de leur niveau de saturation trop faible ou en raison de leurs saturations croisées, les facteurs dégagés par Croft (1997) sont : 1) acceptation de la rupture, 2) absence de réactions émotives et somatiques, 3) reconstruction de la vie sociale et 4) absence de colère contre l'ex-conjoint(e). Ce sont précisément ces facteurs qui sont retenus dans le cadre de la présente étude. Le coefficient alpha de Cronbach obtenu par Croft (1997) pour le score global se situe à 0.94.

Les *Échelles de bien-être psychologique de Ryff* (1989; traduites en français par Bouffard & Lapierre, 1997) mesurent six dimensions du bien-être psychologique : l'autonomie, la compétence, la croissance personnelle, les relations positives avec autrui, le sens à la vie et l'acceptation de soi. L'instrument comprend 36 énoncés (chaque dimension comporte six items) et utilise une échelle de type Likert allant de 1 « tout à

fait en désaccord » à 6 « tout à fait d'accord ». Une cote élevée correspond à un niveau élevé de bien-être psychologique. Les coefficients alpha de Cronbach de chaque dimension, obtenus auprès d'adultes, varient de 0,83 à 0,91 (Bouffard & Lapierre, 1997). Il importe de préciser qu'il n'y a pas de score global de bien-être psychologique.

L'Inventaire d'anxiété de Beck (Beck & Steer, 1993) est une mesure auto-évaluative de l'intensité de l'anxiété situationnelle. Pour chacun des 21 items énonçant des symptômes d'anxiété, la personne indique à quel point elle en a été incommodée au cours des sept derniers jours, en utilisant une échelle de type Likert allant de 0 « pas du tout » à 3 « fortement ». La traduction française, réalisée par Freeston, Ladouceur, Thibodeau, Gagnon et Rhéaume (1994) affiche un coefficient de consistance interne variant entre 0,84 et 0,93 selon les échantillons. Ces chercheurs ont conclu que l'instrument était valide et fiable auprès d'échantillons non cliniques.

L'Inventaire de dépression de Beck – Deuxième édition (BDI-II) (Beck, Steer, & Brown, 1996) est un instrument validé auprès de la population adulte et mis au point pour indiquer la présence et la gravité des symptômes dépressifs correspondants à ceux énumérés dans le DSM-IV. Il s'agit d'une mesure auto-évaluative où l'individu choisit parmi un groupe d'énoncés celui qui décrit le mieux comment il s'est senti au cours des deux dernières semaines et ce en regard de 21 thèmes (tristesse, échecs dans le passé, perte de plaisir, etc.). Une échelle de type Likert allant de 0 « neutre » à 3 « intensité maximale » est utilisée par le répondant pour indiquer la sévérité des symptômes. Les

qualités psychométriques du BDI-II ont été confirmées avec des échantillons composés de sujets normaux et cliniques. Les coefficients de consistance interne obtenus auprès de ces deux populations étaient respectivement de 0,93 et de 0,92 et la fidélité test-retest, avec un intervalle d'une semaine, affichait une bonne stabilité ($r = 0,93$, $p < 0,001$) (Beck et al., 1996).

Résultats

Ce chapitre comprend deux types d'analyses. Les analyses qualitatives révèlent la manière dont s'est déroulée l'application du nouveau programme avec les personnes divorcées ainsi que leurs commentaires lors des rencontres de suivi (une avec le groupe d'hommes et deux avec le groupe de femmes). Les analyses quantitatives présentent les effets du programme d'intervention sur la capacité des participants à réaliser leurs projets personnels, ainsi que sur différents indicateurs de leur niveau d'adaptation et de bien-être psychologique.

Analyses qualitatives

Une rencontre individuelle, d'une durée de 20 minutes environ, s'est déroulée dans la semaine du 7 janvier 2008 avec chacun des participants. Elle avait pour but de vérifier la motivation et les attentes des individus face au programme afin d'assurer une sélection optimale. Cette entrevue permettait également un premier contact avec l'animatrice pour que la rencontre de groupe ultérieure soit moins intimidante à leurs yeux. La rencontre d'information sur la recherche, tenue la semaine suivante, est réalisée en groupe. Le programme étant offert séparément aux femmes et aux hommes, elle est aussi effectuée en séparant les sexes. Les questionnaires servant à l'évaluation des effets du programme sur le bien-être des participants et le formulaire de consentement sont complétés lors de cette rencontre d'information.

Le Tableau 2 illustre le déroulement du programme avec chaque groupe de participants. Pour les femmes, le programme débute le 21 janvier 2008 et 12 rencontres hebdomadaires ont lieu jusqu'au 14 avril, en plus d'une première rencontre de suivi tenue le 14 mai et d'une deuxième qui a lieu le 7 octobre. Les hommes bénéficient de 11 rencontres hebdomadaires entre le 30 janvier et le 8 avril 2008, alors qu'une rencontre de suivi se déroule le 12 mai. Leur programme comporte une rencontre de moins parce que le nombre restreint de participants favorise un déroulement plus rapide. Dans les deux groupes, une pause d'une semaine a lieu en raison du congé pascal. La durée des ateliers est d'environ deux heures.

Étapes préliminaires

Lors de la première rencontre du programme, une attention particulière est accordée à la création d'un climat de confiance. Puisque cette rencontre plutôt sociale vise à favoriser une prise de contact entre les participants, beaucoup de temps est consacré à la présentation mutuelle et aux échanges. Les activités « brise-glace » favorisent l'ouverture et les membres des deux groupes débudent spontanément les discussions au sujet de leur expérience au moment et depuis le divorce/séparation. Les femmes expriment surtout leur peine et aussi leurs inquiétudes à trouver un but. Le groupe restreint favorisant les confidences, les hommes plongent rapidement au cœur de leurs difficultés et manifestent surtout de la colère, particulièrement face aux démarches juridiques. Dans les deux groupes relativement homogènes, le soutien se développe rapidement et les échanges ont même dû être limités pour faire place à un exposé du

Tableau 2

Déroulement du programme avec les femmes et les hommes séparés/divorcés

| Étapes | Rencontre | | Contenu |
|----------------------|-----------|--------|---|
| | F | H | |
| Étapes préliminaires | 1 | 1 | Présentation des participants et informations sur le programme en vue d'encourager la participation active à la démarche. |
| | 1-2-3 | 1-2 | Échanges sur l'événement du divorce au mitan de la vie et sur le vécu depuis cet événement. Partage avec le groupe. |
| Élaboration du but | 4-5 | 3 | Inventaire des désirs, ambitions, objectifs, projets et buts personnels. Identification des croyances négatives qui empêchent la réalisation des buts. Classification des buts selon sept dimensions de vie. |
| | 5-6 | 4 | Exercice de visualisation rétrospective du bilan de sa vie. Sélection des buts prioritaires et évaluation de ces buts selon un certain nombre de caractéristiques (probabilité de réalisation, effort, stress ou plaisir associé au but, etc.). |
| | 6 | 5 | Choix d'un but et engagement sous forme de « contrat » avec soi-même. Traduire le but en des actions concrètes, claires et précises en vue de faciliter sa réalisation. |
| Planification | 7-8-9 | 6-7 | Choix des moyens, spécification des étapes de réalisation, prévision des obstacles et des stratégies pour les affronter, identification des ressources personnelles et environnementales incluant l'aide possible d'autrui. Les suggestions du groupe sont ici fort utiles. |
| Poursuite | 9-10-11 | 8-9-10 | Réalisation d'actions concrètes, utilisation de moyens efficaces et affrontement des difficultés. Ajustements en fonction des imprévus. Le soutien du groupe devient ici crucial. |
| Évaluation | 12 | 11 | Évaluation des progrès réalisés dans la poursuite et la réalisation du but, prise de conscience des apprentissages effectués au cours de la démarche et évaluation du niveau de satisfaction. |

programme et du fonctionnement en groupe. Après chaque rencontre, les participants complètent un questionnaire d'appréciation indiquant ce qu'ils jugent le plus aidant et/ou le plus difficile, ainsi que ce qu'ils souhaiteraient y voir ajouter. Cet exercice a pour but d'évaluer continuellement le nouveau programme et d'aider à la formulation de recommandations pour le bonifier.

Les discussions sur le vécu des participants depuis leur rupture conjugale occupent les deux ou trois rencontres suivantes (selon leur groupe d'appartenance). Le matériel préparé pour susciter les discussions est à peine utilisé et les échanges contribuent à l'établissement progressif de la cohésion entre les femmes ainsi qu'entre les hommes. Plusieurs thèmes sont abordés comme par exemple, le contexte de la rupture, les relations avec l'ex-conjoint(e), les enfants, la famille, la belle-famille et les ami(e)s, le deuil du mariage et de la famille idéale, les relations avec les membres du sexe opposé et la difficulté de rencontrer un(e) partenaire, les démarches juridiques et enfin la situation financière. Pour plusieurs femmes, le sentiment de solitude est manifeste et exacerbé à l'approche de la fête de la St-Valentin. Des discussions portent aussi sur le futur et sur le sens actuel de leur vie. Certains voient leur avenir un jour à la fois en ayant peu ou pas de projets personnels, même à court terme. La nécessité de se redéfinir comme personne est soulevée, et pour plusieurs participants, ce sont les enfants qui donnent un sens à leur vie. Alors que quelques individus avouent se tenir très occupés pour ne pas ressentir le vide, d'autres essaient d'avoir de la compassion pour eux-mêmes dans leurs moments plus difficiles. Les participantes partagent leurs moyens pour se faire plaisir et respecter

leurs besoins face à leurs enfants. Le partage du vécu à la suite de la rupture conjugale a pour effet de resserrer les liens entre les participants qui vont, tous sauf une femme (qui participe à seulement sept rencontres), s'investir dans le programme par leur présence très régulière aux rencontres.

Élaboration du but

À ce moment-ci, les membres des deux groupes semblent disponibles pour démarrer la démarche *Gestion des buts personnels* en commençant avec l'étape de l'élaboration du but. Il s'agit d'élaborer un projet précis, ce que tous les participants vont réaliser à l'intérieur de trois rencontres. Ils sont d'abord invités à faire un inventaire exhaustif de leurs objectifs, désirs, ambitions et rêves en complétant 23 débuts de phrases tels que : « J'espère... », « Je désire ardemment... » ou « Je me propose de... » (Voir Appendice F). L'exercice est plus difficile pour deux femmes inhibées dans leurs aspirations par un sentiment de vide, une préoccupation excessive face aux enfants et/ou de l'insécurité face aux responsabilités financières. Les autres participants réussissent d'emblée à nommer leurs objectifs et, dès le partage de leurs buts avec le groupe, certains individus identifient les pensées qui pourraient les bloquer. Il est primordial de tenir compte des idées nuisibles qui peuvent empêcher autant l'identification des buts que leur réalisation. Pour ce faire, l'approche cognitive est enseignée afin d'aider les personnes à reconnaître et à modifier leurs pensées négatives, un travail continu qui sera à faire tout au long de la démarche. Les participants s'offrent du soutien lorsqu'ils ont vécu des situations similaires, constatent qu'ils ont des buts qui se ressemblent et se

reconnaissent aussi dans certaines pensées nuisibles des autres. L'animatrice suggère aux participants de reprendre l'inventaire de leurs buts et d'être attentifs à leurs croyances négatives. Ils sont encouragés à le bonifier en vérifiant dans quelles dimensions de vie se situent leurs buts (santé/bien-être physique, vie affective, vie sociale/interpersonnelle, développement personnel et intellectuel, vie spirituelle, possessions/confort matériel, et sécurité) afin d'être conscients de l'importance qu'ils accordent à certaines dimensions au détriment d'autres et de choisir celles qu'ils désirent investir.

À la rencontre suivante, un exercice de visualisation est proposé dans le groupe de femmes. Il leur est demandé de s'imaginer âgées de 80 ans, au moment où elles réfléchissent aux réalisations de leur vie passée et elles sont invitées à se laisser toucher par ce qui leur procure alors le plus de satisfaction et de sérénité. Faire cet exercice de visualisation est très révélateur pour plusieurs participantes et favorise le choix de cinq buts associés à leurs valeurs principales : c'est une phase cruciale qui aide à estimer les buts qui sont en mesure de donner un sens à la vie. Dans le groupe d'hommes, cet exercice n'est pas nécessaire car ils identifient plus facilement leurs cinq buts prioritaires. Les individus doivent ensuite identifier en quoi ces cinq objectifs sont importants et anticiper les obstacles possibles lors de la réalisation. Le partage des observations entre les participants favorise la cohésion déjà bien établie à ce moment. Il se manifeste une volonté de se voir entre les rencontres et les femmes échangent alors leurs coordonnées.

Un exercice supplémentaire est proposé lors de l'atelier suivant, afin que les participants explorent davantage leurs buts prioritaires et fassent un choix éclairé en évaluant les implications de chacun de leurs projets. Les individus complètent donc la *Matrice des buts personnels* (voir Appendice G) en évaluant chacun des cinq projets, sur une échelle de dix points, en fonction de différentes caractéristiques : l'importance, le plaisir à poursuivre le but, le plaisir pressenti à l'atteinte du but, le sentiment de contrôle, le stress, l'effort, la probabilité de réalisation, la compétence et l'appui social dont la personne croit disposer pour atteindre ce but. Suite à un partage en groupe, les participants font le choix d'un but agréable et réalisable à poursuivre dans le cadre du programme. Les individus traduisent ensuite leur but en comportement-cible, c'est-à-dire en actions concrètes, claires et facilement observables en vue de faciliter sa réalisation. Les Tableaux 3 et 4 présentent les buts et les pensées nuisibles des participants au cours de deux moments de l'étape de l'élaboration du but : 1) lors de la sélection des cinq buts prioritaires et 2) lors du choix du but (défini en termes de comportement-cible) qu'ils s'engageront à réaliser au cours de la démarche. Les participants s'engagent ensuite par écrit à réaliser leur objectif qui pourra toutefois être modifié s'il se révèle inadéquat par la suite. En effet, le programme se veut flexible en permettant des réaménagements lorsque les obstacles rendent les buts inatteignables.

Tableau 3

Buts et pensées nuisibles de quelques participants lors de la sélection
des cinq buts prioritaires

| Buts | Pensées nuisibles |
|---|--|
| Trouver un nouveau partenaire de vie | <p>Je suis trop vieux pour ça.</p> <p>Je ne sais pas comment m'y prendre comparativement à quand j'étais plus jeune.</p> <p>Je suis gêné et j'ai peur de vivre du rejet.</p> <p>Je pourrais refaire les mêmes erreurs et vivre un autre échec.</p> <p>Je pourrais devenir dépendant de cette relation.</p> <p>Ça va arriver tout seul sans que je fasse d'efforts.</p> |
| Faire du vitrail | <p>Je n'ai pas le temps, je suis trop prise par mon travail, je le ferai plus tard, pas maintenant.</p> |
| Prendre des cours de ballet | <p>C'est ridicule comme idée d'être une ballerine à mon âge, je suis trop vieille maintenant.</p> |
| M'acheter une moto, faire de la motoneige avec d'autres | <p>C'est trop dispendieux, je n'ai pas les moyens.</p> <p>Je dois avoir de l'argent pour réaliser mes buts.</p> |
| M'occuper de moi en faisant de l'activité physique | <p>Je le ferai plus tard.</p> |
| Apprendre l'anglais | <p>J'ai déjà suivi des cours que j'avais abandonnés, je ne suis pas capable, c'est trop difficile.</p> |

Tableau 4

Buts et pensées nuisibles de quelques participants lors du choix du but à poursuivre

| Buts | Pensées nuisibles |
|---|---|
| Refaire/élargir mon réseau social | <p>Qu'est-ce que mes anciens amis vont penser lorsque je vais les recontacter après tout ce temps ?</p> <p>J'ai peur d'être intimidée et de ne pas savoir comment faire.</p> <p>Je vais déranger les gens en les contactant.</p> <p>Je n'ai pas le temps, il faut que je m'occupe de mes enfants.</p> |
| Proposer et organiser deux activités pour le club de plein air | <p>Les grands défis, ce n'est pas pour moi, je suis plutôt un bon bras droit pour quelqu'un d'autre.</p> <p>M'affirmer, c'est difficile.</p> |
| Réaliser, à chaque mois, une activité que je n'ai jamais faite auparavant | <p>Je n'ai jamais fait cela, sortir seule.</p> <p>Mon agenda est rempli, j'ai des obligations.</p> |
| Recommencer la peinture sur toile | <p>Je n'ai pas le temps.</p> |
| Faire une activité extérieure deux fois par semaine | <p>J'ai peu d'aptitudes dans les sports.</p> <p>Je dois faire plus d'efforts que d'autres personnes pour faire de l'activité physique.</p> |

Planification du but

Les participants ont maintenant des contacts entre eux à l'extérieur des rencontres. Avant d'aborder la planification du but, les personnes partagent d'autres projets leur tenant à cœur, comme celui de retourner aux études à temps partiel ou de postuler sur un nouvel emploi. Même si ces individus ont choisi de réaliser un but en particulier pendant le programme, d'autres objectifs continuent à émerger et ils saisissent l'opportunité pour réaliser leurs projets parallèlement au but qu'ils ont choisi. Leur démarche, validée et encouragée, a pour effet de motiver les membres des deux groupes. Les participants sont maintenant amenés à prévoir le processus de réalisation de leur but en effectuant une planification détaillée (voir Appendice H). Ils choisissent les moyens pour atteindre leur objectif, spécifient les étapes de sa réalisation, prévoient les obstacles et élaborent des stratégies pour les contourner.

Dans les obstacles anticipés, le manque de temps est souvent mentionné. Lorsque des pensées nuisibles émergent à nouveau, les participants s'aident mutuellement à remplacer leurs croyances négatives par des pensées de remplacement plus réalistes et plus aidantes. Ils identifient également les ressources personnelles et environnementales qui pourraient leur venir en aide. Quelques personnes doivent bonifier ou redéfinir les moyens qu'elles avaient prévus au départ. Deux participants, qui pensent à poursuivre plus d'un but à la fois, sont invités à considérer les impacts de leur décision et à faire un choix pour maximiser leur chance de succès. Un des hommes, qui veut poursuivre des buts à court, à moyen et à long terme, doit retravailler sa grille de planification rendue

plus complexe. Une femme reporte à plus tard son premier objectif et décide de poursuivre et de planifier un autre but, soit celui de se remettre en forme. Lors des discussions, les individus s'offrent un soutien aux niveaux affectif et pratique en échangeant des trucs, la difficulté de l'un étant parfois la force de l'autre. Le climat d'ouverture et d'accueil est particulièrement grand dans le groupe de femmes, alors que chacune expose son vécu de façon très authentique. Chez les hommes, l'entraide est aussi palpable. Le respect mutuel est maintenu, mais la cohésion du groupe est affectée lorsqu'un homme mentionne que la démarche fait maintenant moins de sens pour lui. Ce dernier ne juge pas nécessaire de planifier son but qui est de trouver une compagne de vie et qu'il poursuivait déjà de façon spontanée avant de s'inscrire au programme. Il est invité, sans succès, à choisir un nouvel objectif sur lequel il pourrait travailler concrètement pour être satisfait de sa démarche et favoriser son apprentissage. Le thème des relations avec les membres du sexe opposé revient régulièrement pendant les rencontres. Parfois, les individus partagent leur gêne et leur peur du rejet et, à d'autres moments, ils relatent avec humour leur vécu dans la recherche d'un(e) partenaire.

Poursuite du but

Préparés à l'action, les participants sont invités à débiter, persister et progresser dans la réalisation de leur objectif. La poursuite du but se réalise sur une période de quatre semaines, mais il y a seulement trois rencontres à cause du congé pascal. Les participants s'entraident lorsqu'ils verbalisent de manière authentique ce qu'ils ont fait pour atteindre leur objectif. En effet, ils proposent des activités et des stratégies pour se

soutenir dans leur démarche respective et échangent des informations de manière verbale ou par courriels. Certains ont fait des lectures connexes sur le bien-fondé d'avoir des buts et de les réaliser et ils partagent leur expérience avec le groupe. Une participante enjouée fournit, à la blague, la preuve d'une sortie réalisée seule dans le cadre de son but et annonce un projet encore plus grand (un voyage avec sa fille) qui se greffe à son objectif initial. Toutefois, la réalité douloureuse de certains événements de la vie quotidienne (p. ex., le déménagement d'un parent en foyer d'accueil, la nouvelle que l'ex-conjoint est à nouveau en couple ou le décès d'un ami) retarde quelques femmes dans la poursuite de leur objectif. La mise en œuvre de la planification est également difficile pour des participants qui doivent composer avec des obstacles hors de leur contrôle (conflit d'horaire, annulations d'activités, besoins des enfants) et envisager d'autres moyens pour atteindre leur but. Dans le groupe d'hommes, le participant moins intéressé annonce qu'il va cesser la démarche et sa décision est discutée et accueillie avec respect. Les deux autres participants continuent de s'investir intensément et ils s'échangent leurs coordonnées. La poursuite de leur but est toutefois retardée lorsque des rencontres sociales avec des femmes amènent les deux hommes à remettre en question leurs objectifs de départ. Ces réflexions sont tout à fait normales dans le cadre du programme, mais toutes les personnes vont finalement bien progresser dans la poursuite de leur but. Alors que certains expliquent avec fierté ce qu'ils ont réalisé, d'autres s'attribuent moins facilement leurs réussites. Leurs efforts sont validés par le groupe lorsqu'ils minimisent leurs réalisations. Une personne s'est récompensée pour son travail et cette situation encourage les autres à faire de même. Devant la fin des

rencontres qui approche, certains individus manifestent des appréhensions, mais la possibilité de se revoir en dehors du programme, amenée par une participante, semble apaisante.

Évaluation

L'étape de l'évaluation permet aux participants d'apprécier le degré de réalisation du but poursuivi, d'évaluer l'acquisition des apprentissages et d'estimer le niveau de satisfaction face à la démarche. La dernière rencontre y est entièrement consacrée. Dans le cadre du programme, les participants ont choisi de poursuivre des buts qui se rapportent à diverses dimensions de la vie et qui se distinguent principalement par leur caractère intrinsèque (voir Tableau 5). Lors de l'évaluation écrite, la majorité des individus se sont dit satisfaits du choix de leur but et de la planification effectuée pour l'atteindre. Bien que les deux tiers des participants aient réalisé des progrès satisfaisants dans la poursuite de leur but, tous jugent qu'il leur reste encore du travail à faire pour l'atteindre complètement et/ou maintenir leur objectif dans le temps. Les individus, très satisfaits de la démarche, soulignent qu'ils repartent avec de nouveaux moyens qui leur permettront d'établir des stratégies pour avancer dans leur cheminement personnel. Parmi les apprentissages réalisés, ils mentionnent avoir saisi l'impact décisif de la planification dans la réalisation d'un but. Ils ont aussi pris conscience des pensées nuisibles et de leurs effets néfastes, de même que la possibilité de les contrer par des pensées de remplacement plus aidantes. Les participants terminent le programme avec la

Tableau 5

Dimensions de vie correspondant aux buts poursuivis par les participants

| Dimensions de vie | Buts poursuivis |
|------------------------------|--|
| Développement personnel | <p>Proposer et organiser deux activités pour le club de plein air.</p> <p>M'impliquer graduellement dans le projet de développement des Sentiers Nationaux (randonnée pédestre).</p> <p>Réaliser, à chaque mois, une activité que je n'ai jamais faite auparavant.</p> <p>Recommencer la peinture sur toile.</p> |
| Santé/bien-être physique | <p>Faire un voyage de plein air avec des amis.</p> <p>Me remettre en forme.</p> <p>Joindre un groupe de plein air.</p> <p>Faire une activité extérieure deux fois par semaine.</p> |
| Vie sociale/interpersonnelle | <p>Élargir/refaire mon réseau social.</p> <p>Faire un voyage de plein air avec des amis.</p> <p>Joindre un groupe de plein air.</p> |
| Vie affective | <p>Faire le deuil d'une relation amoureuse et la transformer en relation d'amitié.</p> |

conviction que les échanges avec d'autres personnes divorcées/séparées au mitan de la vie apportent un réel soutien et avec le sentiment d'être moins seuls et davantage centrés leurs besoins. La très grande majorité des individus pensent continuer d'appliquer le programme pour travailler le même but ou en poursuivre un autre et tous recommanderaient la démarche jugée dynamisante et concrète. Il importe de préciser que c'est au cours de cette rencontre que les hommes remplissent à nouveau les questionnaires qu'ils avaient complétés au pré-test pour évaluer leur bien-être et leur niveau d'adaptation, tandis que les femmes, selon leur désir, les complètent chez elles dans un délai de trois jours suivant le dernier atelier et les renvoient par la poste.

Avant de mettre sur papier leur appréciation (voir Appendice I), les participants échangent sur les moyens pour faire face aux difficultés, présentes et anticipées, dans la poursuite de leur but, jusqu'à la rencontre de suivi, prévue dans un mois. Ils expriment leur intention de maintenir le contact pour y arriver. Certaines personnes formulent des remarques attestant le changement positif qu'elles ont remarqué chez leurs collègues depuis le début de la démarche.

Première rencontre de suivi pour les deux groupes

Lors de la première rencontre de suivi, beaucoup de temps est accordé aux participants pour partager leur vécu du dernier mois avant d'aborder leurs buts. Dans l'ensemble, les femmes sont satisfaites de la poursuite « en solo » de leurs objectifs, mais cela est plus ardu pour deux membres de ce groupe qui vivent des difficultés au

niveau pratique ou émotionnel. Il leur est alors suggéré de reprendre contact avec leur motivation profonde relative à la réalisation de ce but jugé primordial dans leur vie respective. De leur côté, les hommes se présentent à la rencontre après un mois difficile parce qu'ils n'ont pas obtenu tous les résultats escomptés malgré leurs nombreux efforts. À la suite d'expériences insatisfaisantes, particulièrement avec les femmes, des pensées nuisibles sont réapparues chez les deux hommes qui manifestent toujours leur désir d'avoir éventuellement une compagne de vie. Les participants, alors encouragés à explorer leurs idées néfastes, les verbalisent davantage et l'animatrice les aide à minimiser l'impact de leurs croyances en confrontant directement leurs pensées nuisibles et en tentant de faire naître chez eux des idées plus réalistes et aidantes.

Plusieurs personnes expliquent comment elles envisagent de poursuivre la réalisation et le maintien de leur but. Elles sont encouragées pour les mois à venir. Un souper mensuel s'organise chez les femmes et la proposition de l'une d'entre elles pour une deuxième rencontre de suivi est acceptée. Toutes les participantes mentionnent leur appréciation du climat qui a régné au sein du groupe, où le respect, l'écoute, l'accueil et l'empathie omniprésents ont favorisé un soutien de grande qualité dans un climat de confiance. Une femme précise que son entourage a remarqué qu'elle était plus épanouie. Elle constate aussi le chemin parcouru et les changements que sa participation au programme a provoqués chez elle. Une autre participante ajoute que la démarche l'a beaucoup aidée à traverser un moment important dans sa vie et qu'elle a particulièrement apprécié le fait que ce soit à la fois une exploration et une mise en

action. Les hommes, moins expressifs, disent eux aussi avoir apprécié la démarche et faire la connaissance l'un de l'autre.

Deuxième rencontre de suivi pour le groupe de femmes

Le programme est terminé depuis près de six mois lorsque cinq participantes se présentent à la deuxième rencontre de suivi. Les femmes partagent leur vécu personnel et tracent le bilan des actions réalisées pour atteindre et maintenir le but qu'elles poursuivaient. Quelques participantes ont atteint d'autres buts qui étaient prioritaires dans leur liste (perdre du poids par exemple), mais qu'elles n'avaient pas choisi de poursuivre pendant le programme. Lorsqu'une femme mentionne que son but actuel est de trouver un partenaire de vie, la discussion s'anime autour de leur vécu auprès des hommes, un sujet que les participantes ont beaucoup abordé au cours de trois soupers organisés à tour de rôle depuis la première rencontre de suivi. Elles profitent d'ailleurs du moment pour discuter de la date du prochain souper. Le soutien est à nouveau palpable à l'intérieur du groupe. Quelques notions sur la planification, sur l'approche cognitive et sur le recadrage des pensées nuisibles sont reprises à nouveau en utilisant les expériences qui sont relatées.

Analyses quantitatives

Compte tenu de la petite taille de l'échantillon ($N = 9$), des analyses non paramétriques ont été employées en regroupant les résultats de tous les participants, afin de vérifier si ces derniers se sont améliorés à la suite de leur implication au programme

Gestion des buts personnels. Le test statistique de Wilcoxon a été choisi parce qu'il permet de révéler l'ampleur relative de la différence entre les moyennes des variables à l'étude ainsi que la direction de ces différences (Siegel, 1956). Le Tableau 6 présente les moyennes et les écart-types au pré-test et au post-test des variables dépendantes de même que les résultats des analyses non-paramétriques.

L'observation des moyennes présentées dans le Tableau 6 montre que les changements vont dans le sens prévu et que la majorité des variables affichent des améliorations significatives. Dans un premier temps, les résultats indiquent que les participants ont bien intégré les notions présentées dans le cadre du programme. En effet, la variable «Processus de Réalisation des projets» et ses trois composantes affichent des améliorations significatives entre les deux temps de mesures indiquant que les participants ont développé leur capacité à élaborer, planifier et poursuivre leurs projets personnels. Au niveau de l'adaptation, les résultats montrent que les participants ont significativement moins de difficultés consécutives à la rupture conjugale après leur implication dans le programme, particulièrement au niveau des difficultés personnelles. Par exemple, ils ont moins de difficultés à contrôler leur peur de déranger, à demander de l'aide ou du soutien aux personnes proches ou à envisager leur situation de façon plus positive. Les résultats au niveau de l'adaptation à la séparation indiquent également des gains au niveau des composantes « Absence de réactions émotives et somatiques » et «Reconstruction de la vie sociale ». Par exemple, les participants mentionnent avoir moins besoin de se tenir actifs et occupés pour éviter de se sentir malheureux et ils

Tableau 6

Moyenne et écart-type au pré-test et au post-test des variables dépendantes
et résultats des analyses non-paramétriques

| Variables | Pré-test | | Post-test | | Wilcoxon | |
|-------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|----------|
| | <i>M</i> | <i>ÉT</i> | <i>M</i> | <i>ÉT</i> | <i>Z</i> | <i>p</i> |
| Réalisation des projets/7 | 4,06 | 1,29 | 5,09 | 0,70 | -2,31 ^a | 0,02 |
| Élaboration des buts | 4,10 | 1,59 | 5,23 | 0,86 | -2,19 ^a | 0,03 |
| Planification des buts | 3,83 | 1,22 | 4,97 | 0,85 | -2,31 ^a | 0,02 |
| Poursuite des buts | 4,31 | 1,23 | 5,09 | 0,58 | -2,20 ^a | 0,03 |
| Difficultés adaptation séparation/5 | 2,14 | 0,45 | 1,88 | 0,46 | -2,38 ^b | 0,02 |
| Interactions ex-conjoint(e) | 2,80 | 1,39 | 2,43 | 1,17 | -0,84 ^b | 0,40 |
| Soins des enfants | 1,48 | 0,33 | 1,62 | 0,47 | -0,98 ^a | 0,33 |
| Difficultés pratiques | 1,59 | 0,50 | 1,39 | 0,37 | -1,53 ^b | 0,13 |
| Difficultés personnelles | 2,43 | 0,46 | 2,02 | 0,57 | -2,02 ^b | 0,04 |
| Adaptation à la séparation/5 | 3,92 | 0,26 | 4,10 | 0,30 | -2,52 ^a | 0,01 |
| Acceptation de la rupture | 4,65 | 0,36 | 4,76 | 0,28 | -1,40 ^a | 0,16 |
| Absence réactions émotives | 3,99 | 0,50 | 4,35 | 0,44 | -2,68 ^a | 0,01 |
| Reconstruction vie sociale | 3,53 | 0,48 | 3,81 | 0,66 | -2,18 ^a | 0,03 |
| Absence colère contre ex | 3,74 | 0,61 | 3,86 | 0,58 | -1,08 ^a | 0,28 |
| Bien-être psychologique | | | | | | |
| Autonomie/6 | 4,35 | 0,86 | 4,54 | 0,82 | -1,19 ^a | 0,24 |
| Compétence/6 | 4,57 | 0,54 | 4,76 | 0,51 | -0,95 ^a | 0,34 |
| Croissance personnelle/6 | 4,39 | 0,79 | 4,76 | 0,76 | -2,26 ^a | 0,02 |
| Relations avec autrui/6 | 4,41 | 0,81 | 4,74 | 0,81 | -1,74 ^a | 0,08 |
| Sens à la vie/6 | 3,98 | 1,00 | 4,57 | 0,77 | -1,72 ^a | 0,09 |
| Acceptation de soi/6 | 4,17 | 0,79 | 4,33 | 0,42 | -0,99 ^a | 0,33 |
| Anxiété/3 | 0,37 | 0,23 | 0,22 | 0,18 | -1,95 ^b | 0,05 |
| Dépression/3 | 0,55 | 0,31 | 0,23 | 0,23 | -2,52 ^b | 0,01 |

Note. La variable « Bien-être psychologique » n'affiche pas de score global.

^a Basé sur les rangs négatifs (variable pré-test < post-test)

^b Basé sur les rangs positifs (variable pré-test > post-test)

disent avoir un plus grand nombre d'ami(e)s qui les aident à s'adapter à leur situation de personne séparée. Au niveau du bien-être psychologique, les résultats démontrent que les participants ont fait des acquis au niveau de la composante « Croissance personnelle» : par exemple, ils désirent essayer de nouvelles choses. Les niveaux d'anxiété et de dépression ont également baissé de façon significative chez les participants après leur implication dans le programme.

Discussion

Cette étude pilote avait comme objectif d'adapter le programme *Gestion des buts personnels* aux besoins des personnes divorcées au mitan de la vie et d'évaluer son influence sur leur bien-être psychologique et leur adaptation au divorce. Le vécu des participants au cours de cette démarche et les analyses quantitatives sur les variables étudiées indiquent que le programme semble bénéfique à cette clientèle qui doit restructurer ses priorités et ses objectifs de vie à la suite de la rupture conjugale. Le programme semble favoriser la capacité à réaliser des projets personnels, l'adaptation au divorce et le bien-être psychologique en plus de diminuer la dépression et l'anxiété.

Les résultats significatifs, autant sur la mesure globale de la variable « Réalisation des projets » que sur ses composantes (élaboration, planification et poursuite des buts), permettent de penser que les effets positifs observés sur le bien-être psychologique et sur l'adaptation des participants peuvent être liés aux apprentissages que ces derniers ont réalisés dans le cadre du programme. L'étude de Dubé et al. (2005b) a d'ailleurs démontré empiriquement que l'amélioration de la capacité à réaliser des projets personnels médiatise l'effet de cette intervention sur le bien-être psychologique appuyant ainsi les résultats de plusieurs chercheurs sur le lien entre les buts et la santé mentale.

Il est intéressant de constater que les buts choisis par les participants touchent à diverses dimensions de la vie (développement personnel, vie sociale et bien-être physique) et que le choix de buts intrinsèques a pu favoriser les améliorations observées au niveau du bien-être, particulièrement au niveau de la croissance personnelle et de la reconstruction de la vie sociale. Des études antérieures ont d'ailleurs démontré qu'il existe un lien entre le type de but poursuivi et l'augmentation du bien-être (Lapierre, Bouffard, & Bastin, 1997; Sheldon & Kasser, 1995). Il serait donc intéressant d'encourager chez les participants la poursuite de buts intrinsèques qui répondent à leurs besoins fondamentaux.

Le programme semble également avoir une influence sur l'adaptation au divorce en diminuant les difficultés personnelles et les émotions négatives associées à la séparation, en plus de diminuer l'anxiété et la dépression et de favoriser la reconstruction de la vie sociale et la croissance personnelle. Ces résultats concordent avec ceux d'autres études ayant observé une amélioration du bien-être lors de l'application du programme à des personnes vivant une perte importante dans leur vie (Dubé et al., 2005b; Lapierre et al., 2007; Rivest et al., sous presse; Rodrigue, 2008)

Bien que le programme semble bénéfique, le niveau de scolarité élevé des participants ne permet pas de savoir si le programme pourrait être utile à des personnes divorcées moins scolarisées. Toutefois, l'adaptation du programme par Rivest et al. (sous presse) auprès de femmes peu scolarisées, victimes d'abus sexuels durant

l'enfance, permet de croire qu'il est possible d'atteindre les objectifs du programme de manières différentes : peu ou pas d'écriture, matériel concret (collage). Il est impossible, par contre, de dire si ce genre d'adaptation conviendrait aux hommes puisque leur échantillon est constitué de femmes. Des adaptations sont actuellement en cours auprès d'hommes illettrés dépressifs. L'application du programme à davantage d'hommes permettrait également d'effectuer des analyses comparatives entre les sexes. En effet, bien qu'il semble aussi bénéfique aux hommes, il est difficile de préciser si certains aspects du programme (action, résolution de problèmes, soutien social, discussion de groupe) fonctionnent mieux avec les hommes ou avec les femmes et si ses effets sont plus marqués sur certaines variables psychologiques selon le sexe.

Néanmoins, les chercheurs et les praticiens peuvent s'attendre à d'importantes difficultés de recrutement, car certaines personnes ont peur du jugement d'autrui ou du non respect de la confidentialité dans les sessions de groupe et préfèrent une démarche individuelle. De plus, le programme est souvent perçu comme une thérapie centrée sur l'expression des émotions, ce qui n'est pas le cas. Il s'agit avant tout d'un programme d'apprentissage centré sur la mise en application concrète des connaissances de la démarche menant vers la réalisation des projets personnels, ce qui est habituellement très apprécié par les hommes (Lapierre et al., 2007).

Lors de prochaines applications du programme, il est recommandé de constituer des groupes homogènes au niveau du temps écoulé depuis le divorce. En effet, lors des

étapes préliminaires, le temps passé à ventiler les émotions associées à l'événement semble particulièrement long pour les personnes dont le divorce remonte à quelques années comparativement à celles dont la rupture est plus récente. L'expérimentation auprès des hommes révèle que le groupe devrait être formé d'au moins quatre personnes pour favoriser la diversité des échanges.

D'autres recommandations sont suggérées aux intervenants qui voudraient appliquer cette démarche. Ainsi, l'apprentissage de l'approche cognitive doit se faire tout au long de la démarche en utilisant des exemples concrets de leur vie quotidienne afin que ces notions soient bien intégrées par les participants. À l'étape de l'élaboration du but, l'exercice de visualisation de soi à 80 ans (facultatif dans le programme original) devrait être réalisé systématiquement car il semble faciliter le choix des cinq buts prioritaires en privilégiant des buts qui donnent du sens à la vie. Au niveau du nombre de rencontres, il serait souhaitable d'en ajouter une à l'étape de la poursuite du but, afin que les participants aient plus de temps pour accomplir le travail nécessaire à l'atteinte de leur objectif. Il appert toutefois, comme le démontre la présente étude, qu'il n'est pas nécessaire que les individus aient atteint leur but complètement pour augmenter leurs niveaux de bien-être et d'adaptation au divorce. Néanmoins, il demeure primordial que l'animation soit souple et, qu'à chaque rencontre, du temps soit alloué aux participants pour leur permettre d'échanger sur leurs difficultés de vie sans que ce moment ne se transforme en thérapie de groupe. Les problèmes de la vie quotidienne doivent être abordés car ils peuvent empêcher la personne de progresser dans sa démarche.

D'autres recommandations sont conseillées en regard du choix du but poursuivi par les participants. Même si le but d'être en couple apparaissait fréquemment parmi les cinq buts prioritaires, il a été rarement choisi comme but à poursuivre et l'expérimentation tend à démontrer qu'il en est mieux ainsi. Il n'est pas souhaitable que le but choisi dans le cadre du programme soit de rencontrer un nouveau partenaire, principalement parce que cet objectif est partiellement hors de contrôle du participant et qu'il l'amène à se centrer sur l'autre et non sur des projets qui donnent un sens à sa propre vie à la suite de la perte. Il faut noter que ce but n'a pas été sélectionné, sauf par un homme (qui a abandonné à la huitième rencontre), bien qu'il ait été sur la liste des priorités de la plupart des participants. Il semble que la peur d'être blessé à nouveau orienterait les personnes vers un autre but moins menaçant, sur lequel ils ont davantage de pouvoir et plus de chance de succès. Toutefois, plusieurs participants, hommes et femmes, ont mentionné poursuivre ce but indirectement en voulant augmenter leur réseau social. Il est très fréquent, et c'est d'ailleurs arrivé au cours de la présente étude, que certains participants changent complètement de but lorsque les obstacles rencontrés sont insurmontables ou que leur premier objectif s'avère inatteignable. Il peut aussi arriver que des individus veuillent poursuivre plusieurs buts en même temps. Il devient alors important pour l'animateur d'indiquer à ces personnes qu'elles s'imposent un niveau de difficulté élevé et les inviter à recentrer leurs énergies sur un seul but et ainsi maximiser leurs chances de succès dans la démarche.

Le programme *Gestion des buts personnels* semble être une démarche bénéfique aux personnes divorcées qui doivent réorienter leurs projets personnels à la suite de la rupture conjugale. L'utilisation d'une intervention de groupe centrée sur les buts est une approche innovatrice qui semble favoriser l'orientation vers l'avenir et la prise en charge de sa vie à la suite d'une perte significative. Le développement de relations interpersonnelles avec des personnes de même sexe, l'entraide, le soutien mutuel, et le partage du vécu sont des dimensions essentielles à l'amélioration du bien-être et à l'adaptation et semblent contribuer de façon importante aux progrès dans la réalisation du but choisi. Il serait intéressant d'ajouter des questionnaires portant sur la solitude, sur la capacité d'établir des relations sociales, ainsi que sur l'estime de soi afin de vérifier l'effet du programme sur ces variables. Cette étude pilote encourage la réalisation de recherches de plus grande ampleur qui permettraient de mieux comprendre quels sont les éléments spécifiques du programme qui améliorent le bien-être des participants et de vérifier lesquels répondent le mieux aux besoins de chaque sexe.

Conclusion

Le divorce au mitan de la vie fait partie intégrante de la réalité québécoise d'aujourd'hui et les personnes qui doivent composer avec cette transition difficile ont souvent besoin d'aide pour s'adapter à leur nouvelle situation. Parmi les programmes offerts à cette clientèle, aucun n'a mis l'accent sur la réalisation des buts personnels comme moyen thérapeutique pouvant favoriser l'adaptation et le bien-être psychologique.

La présente étude voulait vérifier si le programme « *Gestion des buts personnels* » pouvait être utile aux personnes divorcées au mitan de la vie. Cette recherche avait trois objectifs particuliers. Il s'agissait, dans un premier temps, d'adapter le programme aux besoins de cette clientèle. Des modifications ont donc été réalisées au niveau des étapes préliminaires et dans les exemples et exercices utilisés pour illustrer la démarche. Dans un deuxième temps, le nouveau programme a été appliqué auprès d'hommes et de femmes afin de vérifier s'il permet d'améliorer la capacité de réaliser des projets personnels et observer son influence sur le bien-être psychologique et l'adaptation au divorce. Les résultats ont été concluants. Les participants ont développé leur capacité à élaborer, planifier et poursuivre leurs projets personnels. De plus, le programme a favorisé l'adaptation au divorce en diminuant les difficultés personnelles et les émotions négatives associées à la séparation, en plus de diminuer l'anxiété et la dépression et de

favoriser la reconstruction de la vie sociale et la croissance personnelle. L'étude pilote a démontré que le programme sur les buts peut être utile à cette clientèle qui doit restructurer ses priorités et ses objectifs de vie à la suite de la rupture conjugale. Finalement, des recommandations ont été formulées pour améliorer le programme et pour aider les intervenants qui souhaiteraient utiliser ce type d'intervention auprès des individus ayant vécu une rupture conjugale. Entre autres, l'accent a été mis sur la nécessité d'une animation souple pour permettre aux participants de partager leur vécu en plus d'échanger sur les buts qu'ils poursuivent.

Les effets positifs du programme *Gestion des Buts Personnels* ont déjà été démontrés lors d'études antérieures auprès de personnes qui vivent une perte significative (emploi, autonomie physique) qui nécessite la restructuration de leurs buts prioritaires (Dubé et al., 2005b; Lapierre et al., 2007; Rivest et al., sous presse; Rodrigue, 2008). Cette étude pilote a permis de constater que le programme est également bénéfique à des personnes qui vivent un autre type de perte: la fin de leur relation de couple à la suite d'un divorce au milieu de la vie.

Références

- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York : W. H. Freeman.
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Beck anxiety inventory : Manual*. San Antonio : The Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Inventaire de dépression de Beck, deuxième édition : Manuel*. Toronto : The Psychological Corporation.
- Bogolub, E. B. (1991). Women and midlife divorce : Some practice issues. *Social Work*, 36, 428-433.
- Bohannon, P. (1976). Divorce. Dans B. J. Sadock, H. I. Kaplan, & A. M. Freedman, (Éds), *The sexual experience* (pp. 268-279). Baltimore : Williams and Wilkins.
- Boisvert, J.-M., Freeston, M., Pépin, M., Beaudry, M., & Prévost, M.-J. (1994). Validation de l'Inventaire des difficultés d'adaptation à la séparation : résultats préliminaires. *Revue québécoise de psychologie*, 15, 3-21.
- Bouffard, L., Bastin, É., Lapierre, S., & Dubé, M. (2001). La gestion des buts personnels : un apprentissage significatif pour les étudiants universitaires. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 503-522.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18, 271-310
- Bouffard, L., Lapierre, S., & Dubé, M. (2004). *Questionnaire sur le processus de réalisation des buts*. Manuscrit non publié, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment : Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being : A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.

- Bursik, K. (1991). Correlates of women's adjustment during the separation and divorce process. Dans S. S. Volgy (Éd.), *Women and divorce / men and divorce : Gender differences in separation, divorce and remarriage* (pp.137-162). New York : Haworth Press.
- Cardinal, M. (2005). *Proposition d'une intervention de groupe auprès des personnes atteintes de fibromyalgie : la gestion des buts personnels*. Essai de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Carver, C., & Scheier, M. (1990). Origins and functions of positive and negative affect : A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Cauhape, E. (1983). *Fresh starts : Men and women after divorce*. New York : Basic Books.
- Chiriboga, D. A. (1989). Divorce at midlife. Dans R. A. Kalish (Éd.), *Midlife loss : Coping strategies* (pp.179-217). Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Croft, V. (1997). *Attachement, attributions et adaptation psychologique suivant une rupture conjugale*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Diedrick, P. (1991). Gender differences in divorce adjustment. Dans S. S. Volgy (Éd.), *Women and divorce / men and divorce: Gender differences in separation, divorce and remarriage* (pp.33-42). New York : Haworth Press.
- Doherty, W. J., Kouneski, E. F., & Erickson, M. F. (1998). Responsible fathering : An overview and conceptual framework. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 277-292.
- Dubé, M., Bouffard, L., & Lapierre, S. (2005a). L'adaptation à différentes situations de crise ou transitions de vie par la gestion des buts personnels : intervention de groupe. Guide d'animation (132 pages). Laboratoire de gérontologie, UQTR.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., & Alain, M. (2005b). La santé mentale par la gestion des projets personnels : une intervention auprès de jeunes retraités. *Santé mentale au Québec*, 30, 321-344.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2002). Gestion des buts personnels et développement du potentiel chez les jeunes retraités : un programme d'intervention. *Vie et vieillissement*, 1(1), 59-65.

- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels : une intervention de groupe auprès des retraités. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 255-280.
- Duffy, M. E., Mowbray, C., & Hudes, M. (1990). Personal goals of recently divorced women : A feminist study. *Image*, 22, 14-17.
- Duffy, M. E., Thomas, C., & Trayner, C. (2002). Women's reflections on divorce : 10 years later. *Health Care for Women International*, 23, 550-560.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings : An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Fischer, R. L. (2002). Gaining access to one's children : An evaluation of a visitation program for noncustodials parents. *Families in Society : The Journal of Contemporary Human Services*, 83, 163-175.
- Fisher, B. F. (2005). *Après la rupture : Reconstruire sa vie après un divorce ou une séparation*. Paris : Dunod-InterÉditions.
- Fisher, B. F. (1994). Rebuilding seminar for mid-life divorce. Dans L. L. Schwartz (Éd.), *Mid-life divorce counseling* (pp.99-113). Alexandria, VA : American Counseling Association.
- Fisher, B. F. (1977). Identifying and meeting needs of the formerly-married people through a divorce adjustment seminar (Thèse de doctorat, University of Northern Colorado, 1976). *Dissertation Abstracts International*, 37, 7036.
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., Gagnon, F., & Rhéaume, J. (1994). L'inventaire d'anxiété de Beck : propriétés psychométriques d'une traduction française. *Encéphale*, 20, 47-55.
- Hill, L. C., & Hilton, J. M. (1999). Changes in roles following divorce : Comparison of factors contributing to depression in custodial single mothers and custodial single fathers. *Journal of Divorce and Remarriage*, 31, 91-114.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- King, L. A., & Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women. *Journal of Personality*, 72, 603-632.
- Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce : A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 913-924.

- Kruk, E. (1991). Discontinuity between pre- and post-divorce father-child relationships : New evidence regarding paternal disengagement. *Journal of Divorce and Remarriage*, 16, 195-227.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual review of psychology*, 55, 305-331.
- Lachman, M. E. (Éd.). (2001). *Handbook of midlife development*. New York : Wiley.
- Lapierre, S., Bouffard, & L., Bastin, É. (1997). Personal goals and subjective well-being in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 45(4), 287-303.
- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., & Alain, M. (2007). Addressing suicidal ideations through the realization of meaningful personal goals. *Crisis*, 28(1), 16-25.
- Lardellier, P. (2004). *Le coeur Net : Célibat et amours sur le Web*. Paris : Berlin.
- Lavigne, A. (2008). *Évaluation de l'impact du programme de Gestion des buts personnels chez une jeune femme présentant des symptômes dépressifs*. Essai de doctorat, Université du Québec à Trois-Rivières
- McAdams, D. P. (2001). Generativity in midlife. Dans M. E. Lachman (Éd.), *Handbook of midlife development* (pp.395-443). New York : Wiley.
- McDaniel, A. K., & Coleman, M. (2003). Women's experiences of midlife divorce following long-term marriage. *Journal of Divorce and Remarriage*, 38, 103-128.
- McManus, P. A., & DiPrete, T. A. (2001). Losers and winners : The financial consequences of separation and divorce for men. *American Sociological Review*, 66, 246-268.
- Meehan, F. A. (1998). The impact of divorce on women in middle age (Thèse de doctorat, Widener University, 1997). *Dissertation Abstracts International*, 59, 0879.
- Molina, O. (2004). Member's satisfaction with union-based divorce support groups. *Journal of Divorce and Remarriage*, 42, 145-157.
- Niemeyer, R. A. (2006). *Lessons of loss : A guide to coping*. Memphis : Center for the study of loss and transition.

- Nurmi, J.-E., & Salmela-Aro, K. (2006). What works makes you happy : The role of personal goals in life-span development. Dans M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Éds), *A life worth living : Contributions to positive psychology* (pp.182-199). New York : Oxford University Press.
- Nuttin, J. R. (1991). *Théorie de la motivation humaine : du besoin au projet d'action*. Paris : Presses universitaires de France.
- Øygard, L., Thuen, F., & Solvang, P. (2000). An evaluation of divorce support groups : A qualitative approach. *Journal of Divorce and Remarriage*, 32, 149-164.
- Perreault, M., Poirier, M., Bélanger, S., & Boisvert, J.-M. (1989). Traduction et adaptation de l'Échelle d'adaptation à la séparation de Bruce Franklin Fisher. Document inédit. Université Laval.
- Quinney, D. M., & Fouts, G. T. (2003). Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops. *Journal of Divorce and Remarriage*, 40, 55-68.
- Rivest, L., Dubé, M., & Dubé, C. (sous presse). Effet du programme Gestion des buts personnels sur la santé mentale des femmes victimes d'agressions à caractère sexuel. *Revue québécoise de psychologie*.
- Rodrigue, L. (2008). *Adaptation et évaluation du programme Gestion des buts personnels auprès d'une personne ayant subi un accident vasculaire cérébral*. Essai de doctorat, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sakraida, T. J. (2005). Common themes in the divorce transition experience of midlife women. *Journal of Divorce and Remarriage*, 43, 69-88.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1997). Goal contents, well-being, and life context during transition to university : A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 20, 471-491.
- Sands, R. G., & Richardson, V. (1986). Clinical practice with women in their middle years. *Social Work*, 31, 366-43.
- Schneller, D. P., & Arditti, J. A. (2004). After the breakup : Interpreting divorce and rethinking intimacy. *Journal of Divorce and Remarriage*, 42, 1-37.

- Schoon, I., Hansson, L., & Salmela-Aro, K. (2005). Combining work and family life: Life satisfaction among married and divorced men and women in Estonia, Finland, and the UK. *European Psychologist*, 10, 309-319.
- Sheehy, G. (1977). *Passages : Les crises prévisibles de l'âge adulte*. Boucherville : Éditions de Mortagne
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence : Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Siegel, S. (1956). *Non parametric statistics for the behavioral sciences*. New York : McCraw-Hill.
- Smock, P. J., Manning, W. D., & Gupta, S. (1999). The effect of marriage and divorce on women's economic well-being. *American Sociological Review*, 64, 794-812.
- Statistique Canada (2008, 18 novembre). *Le Quotidien, Divorces*. Récupéré le 11 mars 2009 de http://cansim2.statcan.gc.ca/cgi-win/cnsmcgi.exe?Lang=F&CNSM-FI=CII/CII_1-fra.htm.
- Stone, G. (2001). Father postdivorce well-being : An exploratory model. *The Journal of Genetic Psychology*, 162, 460-477.
- Stone, G. (2002). Nonresidential father postdivorce well-being : The role of social supports. *Journal of Divorce and Remarriage*, 36, 139-150.
- Tein, J.-Y., Sandler, I. N., & Zautra, A. J. (2000). Stressful life events, psychological distress, coping, and parenting of divorced mothers : A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 1, 27-41.
- Textor, M. R. (1989). The divorce transition. Dans M. R. Textor (Éd.), *The divorce and divorce therapy handbook* (pp.3-43). Northvale, NJ : Jason Aronson.
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment : Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 655-668.
- Williams, K., & Kurina, L. (2002). The social structure, stress, and women's health. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 45, 1099-1118.
- Wrosch, C., & Heckhausen, J. (1999). Control processes before and after passing a developmental deadline : Activation and deactivation of intimate relationship goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 415-427.

Appendice A

Dépliant publicitaire du programme

Dépliant publicitaire du programme

Participez à une démarche stimulante !

Mieux vivre après un divorce au mitan de la vie



PROGRAMME DE GESTION DES BUTS PERSONNELS

Une démarche en petit groupe qui vise à vérifier si une adaptation du programme de gestion des buts personnels favorise une vie enrichissante et pleine de projets pour s'adapter à diverses transitions de vie, comme le divorce

Un projet-pilote réalisé par France Noyratil, étudiante au doctorat en psychologie sous la supervision de Sylvie Lapierre, Ph.D. et de Micheline Ruel, Ph.D., professeurs-chercheurs en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières

Hiver 2008

POUR UNE MEILLEURE ADAPTATION AU DIVORCE

Pour informations supplémentaires, veuillez contacter France Noyratil au Laboratoire de gérontologie de l'UQTR au (819) 376-5090

Pour vous inscrire, vous êtes invités(es) dès maintenant à donner vos coordonnées au secrétariat de l'organisme qui vous a renseigné(es) sur ce programme. Vous serez contacté(es) par la responsable du projet par la suite. Les inscriptions seront acceptées jusqu'au 15 décembre 2007.

- Une démarche offerte aux personnes divorcées de 35 à 55 ans qui ont un ou plusieurs enfants.
- Des groupes d'environ 8 personnes pour hommes seulement ou femmes seulement.
- On peut prévoir une rencontre de deux heures par semaine pendant environ 10 semaines (jusqu'à 12, dépendamment du rythme du groupe).
- Le programme de gestion des buts personnels, développé au Laboratoire de gérontologie de l'UQTR a déjà eu des effets positifs auprès de diverses populations de retraités. Il
 - favorise un meilleur bien-être
 - augmente l'estime de soi
 - améliore l'espoir en l'avenir
 - permet des échanges fructueux
 - fournit l'occasion de réaliser des projets significatifs
- Le présent projet vise à vérifier si ce programme, nouvellement adapté pour des hommes et des femmes divorcées(es) au mitan de leur vie, peut aussi augmenter leur niveau de bien-être et favoriser leur adaptation au divorce.

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-07-120-03.01 a été émis le 16 février 2007.

LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

1. Aider à franchir une ou des transitions de vie. Favoriser des passages qui peuvent être difficiles, mais qui peuvent devenir des défis exaltants.
2. Améliorer le bien-être
 - Identifier les plaisirs possibles, les petits bonheurs malgré les contraintes.
 - Redonner du sens à sa vie.
 - Favoriser l'actualisation de son potentiel.
3. Permettre l'apprentissage d'une démarche (gestion des buts personnels).
4. Aider à réaliser un but personnel, un objectif concret et significatif pendant la démarche.

LES ETAPES DU PROGRAMME

| Étape | Rencontre ¹ | Contenu |
|----------------------|------------------------|--|
| Étapes préliminaires | 1 | Présentation des participants et informations sur le programme en vue d'encourager la participation active à la démarche. |
| | 2 | Echanges sur le divorce au mitan de la vie : l'expérience du divorce et le vécu de la personne depuis qu'elle est divorcée. La vie de groupe commence vraiment. |
| Elaboration du but | 3 | Inventaire de ses désirs, ambitions, objectifs, projets et buts personnels afin de prendre conscience de tout ce qu'on veut dans la vie. Identification des croyances négatives qui empêchent la réalisation des buts. |
| | 4 | Sélection des buts prioritaires et évaluation de ces buts importants selon un certain nombre de caractéristiques (probabilité de réalisation, effort nécessaire pour réussir, stress ou plaisir associé au but, etc.). Cette exploration fait ressortir toutes les implications des buts retenus. |
| | 5 | Traduire le but en des actions concrètes, claires et précises en vue de faciliter sa réalisation. Les questions et les suggestions des membres du groupe aident à préciser le but. Choix d'un but et engagement sous forme de « contrat » avec soi-même. |
| Planification du but | 6-7 | Opération cruciale qui comprend le choix des moyens, la spécification des étapes de réalisation, la prévision des obstacles et des stratégies pour les affronter, l'identification des ressources personnelles et environnementales incluant l'aide possible d'autrui. Les suggestions du groupe sont ici fort utiles. |
| Poursuite du but | 8-9 | Le cheminement vers le but suppose l'utilisation de moyens efficaces et d'actions concrètes, la persévérance, l'affrontement des difficultés et des ajustements constants en fonction des imprévus. Le soutien du groupe devient ici crucial. |
| Évaluation | 10 | Évaluation des progrès réalisés dans la poursuite et la réalisation du but, prise de conscience des apprentissages effectués au cours de la démarche et évaluation du niveau de satisfaction. |

¹Le nombre de rencontres peut varier puisque chaque groupe suit son propre rythme.

Appendice B

Présentation de la recherche



Présentation de la recherche

Le projet de recherche intitulé « Gestion des buts personnels après un divorce au mitan de la vie » est réalisé par France Navratil sous la responsabilité de la professeure Sylvie Lapierre du Département de Psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Le programme de Gestion des buts personnels, développé au Laboratoire de gérontologie de l'UQTR, a déjà eu des effets positifs sur le bien-être de diverses populations de retraités et d'étudiants. La présente recherche vise à vérifier si ce programme, nouvellement adapté pour des hommes et des femmes divorcé(e)s, peut aussi augmenter leur bien-être psychologique et favoriser leur d'adaptation au divorce.

Pour participer à la présente recherche, les individus doivent être âgés entre 35 et 55 ans et avoir un ou plusieurs enfants. Ils doivent être divorcés ou séparés (s'ils étaient conjoints de fait) depuis au moins six mois et au plus quatre ans et avoir déjà consulté à ce sujet. La participation à cette recherche implique de leur part d'assister aux 10 à 12 rencontres du programme, d'une durée de deux heures chacune, qui auront lieu au Laboratoire de gérontologie de l'UQTR. Les participants complèteront six questionnaires à deux reprises (soit avant et après les ateliers) afin d'évaluer leurs difficultés d'adaptation et leur niveau de bien-être psychologique suite à leur divorce/séparation et ils répondront également à un questionnaire d'informations générales. L'ensemble des questionnaires demandera environ deux heures pour les compléter.

La participation à cette recherche peut entraîner un faible risque d'inconfort psychologique. En effet, il peut s'avérer plus difficile pour certaines personnes d'aborder leur rupture conjugale, surtout si les deuils de leur ancienne vie et de leur famille idéale ne sont pas complétés. Il est donc possible que certaines personnes éprouvent quelques inconforts psychologiques lors du rappel de certains événements déplaisants. Des mécanismes visant à atténuer ces effets négatifs sont prévus et le participant pourra communiquer avec France Navratil au Laboratoire de gérontologie au numéro de téléphone 819-376-5090 pour signaler ses difficultés.

Les personnes impliquées dans l'étude, outre madame Navratil, sont madame Sylvie Lapierre et madame Micheline Dubé, toutes deux professeures-chercheuses au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Les informations recueillies lors de cette recherche seront utilisées uniquement par ces trois



personnes et elles seront conservées pour environ 24 mois jusqu'à leur destruction prévue à la fin de décembre 2009. Ces données seront traitées de façon strictement confidentielle : un code numérique sera utilisé à la place du nom du participant de façon à ce que personne ne puisse l'identifier; le formulaire de consentement sera placé dans un classeur sous clé pour assurer la confidentialité et les rapports de recherche ne feront état que des résultats de groupes. S'il le désire, le participant pourra connaître les résultats généraux de la recherche en les demandant à la responsable du projet. Madame Lyson Marcoux, psychologue, animatrice et chargée de cours à l'UQTR, agira à titre de superviseure pour encadrer madame Navratil dans l'application du programme.

Le participant est libre de se retirer de la recherche à tout moment, sans avoir à justifier sa décision et sans en subir de préjudice. La responsable du projet peut retirer un participant de la recherche, mais elle doit lui en donner le motif. Le participant ne recevra aucune rémunération pour sa participation à la recherche.

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-07-120-08.01 a été émis le 16 février 2007.

Appendice C

Consentement à participer à la recherche



CONSENTEMENT DU PARTICIPANT

Je, _____, reconnais avoir été
(nom du participant)
suffisamment informé(e) sur le projet de recherche « Gestion des buts personnels après
un divorce au mitan de la vie » et de bien comprendre ce que ma participation à cette
recherche implique pour moi. En toute connaissance et en toute liberté, j'accepte d'y
participer et j'autorise la responsable à utiliser les résultats de ma participation selon les
informations qu'elle m'a fournies.

Signature du participant

Date

ENGAGEMENT DE L'ÉTUDIANTE ET DE LA DIRECTRICE DE RECHERCHE

Je, FRANCE NAVRATIL, étudiante au doctorat en psychologie, sous la supervision de SYLVIE LAPIERRE, m'engage à mener la présente recherche portant sur « Le programme de Gestion des buts personnels appliqué à la clientèle divorcée au mitan de la vie » selon les dispositions acceptées par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Je m'engage aussi à protéger l'intégrité physique, psychologique et sociale des participants tout au long de la recherche et à assurer la confidentialité des informations recueillies. Je m'engage également à fournir aux participants tout le soutien permettant d'atténuer les effets négatifs pouvant découler de la participation à cette recherche.

France Navratil, étudiante
Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières

Sylvie Lapierre, directrice de recherche
Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières

Date

Date

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de l'Université du Québec à Trois-Rivières, Mme Fabiola Gagnon, par téléphone (819) 376-5011, poste 2136 ou par courrier électronique Fabiola.Gagnon@uqtr.ca.

Appendice D

Que me fait vivre le divorce ?

QUE ME FAIT VIVRE LE DIVORCE ?

- J'ai plusieurs peurs : peur du futur, d'être seul, de manquer d'argent, de perdre mes enfants ou de devoir en prendre soin tout seul, j'ai peur de ne pas tenir le coup...
- Je me sens terriblement seul et j'ai l'impression que je vais l'être pour toujours.
- J'ai de la peine et je suis déçu.
- J'ai de la difficulté à me détacher de mon ex-conjoint, je l'aime encore et je n'ai pas fait le deuil de mon mariage.
- Je me sens coupable d'avoir demandé le divorce et d'avoir provoqué tous ces changements.
- Je me sens rejeté par mon ex-conjoint qui a demandé le divorce.
- Je suis tellement en colère après mon ex-conjoint, je ne me reconnais plus dans toute cette rage qu'il y a en moi.
- Je me sens un moins que rien, je n'ai pas d'énergie.
- En plus, je vis des difficultés à mon travail, dans mes relations avec mes enfants ou avec les autres.
- J'ai beau accusé mon ex, je sais que je suis responsable de ma vie.
- Qui suis-je maintenant que je suis divorcé ? Je ne le sais plus...
- J'ai perdu plusieurs amis. J'ai peur de les ennuyer avec mes problèmes, je m'éloigne d'eux.
- J'ai l'impression d'être perçu comme une menace à la relation amoureuse de mes amis et je suis moins souvent invité à faire des activités avec ceux qui sont en couple.
- Je me sens coupable face aux enfants qui n'ont plus une famille unie, ce n'est pas cela que je voulais pour eux.
- Je me sens rejeté par mes enfants qui ne veulent plus me voir depuis le divorce.
- Je suis dans une période de réflexion, j'ai besoin de temps pour faire le point.
- J'ai peur de ne plus jamais être en couple à nouveau : d'un côté, je voudrais bien mais de l'autre, j'ai peur d'avoir mal encore une fois. Comment puis-je faire confiance à nouveau à quelqu'un d'autre ?
- J'aimerais vivre une nouvelle relation amoureuse, mais où puis-je rencontrer quelqu'un de bien ? Je me demande si je suis désirable.
- J'ai des besoins sexuels mais j'ai peur du SIDA et des autres maladies transmissibles sexuellement, sans compter la réaction de mes enfants.
- J'ai un nouveau partenaire, mais j'ai le sentiment de traîner des « vieilles affaires » de mon ancien mariage.
- Je suis déterminé à m'en sortir ou à essayer de nouvelles choses.
- Je veux me tourner vers l'avenir, prendre un nouveau départ.
- Oser l'aventure, aller vers de nouvelles opportunités.
- Je veux développer ma créativité.
- Je vais me faire une nouvelle vie.

Appendice E

Réflexion sur ma vie actuelle

RÉFLEXIONS SUR MA VIE ACTUELLE

Comment se déroulent mes journées depuis que je suis divorcé ?

Qu'est-ce que je fais de différent depuis cet événement ?

Qu'est-ce qui est pareil depuis cet événement ?

Quelles sont les personnes que je rencontre ?

Comment je fais face aux difficultés, aux changements dans ma vie ?

Comment je perçois le futur ?

Quels sont mes projets ?

Est-ce que je réalise les projets prévus ?

Est-ce que j'en élabore des nouveaux ?

Comment je vis avec cette réalité ?

Comment je me sens face à moi-même et aux gens autour de moi ?

Comment est-ce que je me fais plaisir ?

Quel est le fil conducteur de ma vie : les valeurs qui guident mes choix ?

Quel sens a ma vie présentement ?

Appendice F

Inventaire des buts personnels

INVENTAIRE DES BUTS PERSONNELS À LIRE ATTENTIVEMENT

Il s'agit simplement de compléter les débuts de phrases en écrivant ce qui vous vient spontanément à l'esprit; vous écrivez ce que vous désirez, ce que vous aimeriez, etc. Ce qui est important, c'est que vous soyez personnel et sincère.

Si vous avez l'impression de répétition, faites un petit effort et continuez en écrivant ce qui vous vient spontanément à chaque début de phrase.

Vous n'avez pas à vous soucier de ce que d'autres pourraient penser. Ce que vous écrivez ici est confidentiel.

| | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. J'espère | 6. Je suis résolu(e) à |
| 2. Je désire ardemment | 7. Je serai content(e) quand |
| 3. Je me propose de | 8. J'ai l'intention ferme de |
| 4. Je souhaite | 9. Je veux |
| 5. Je désire | 10. Je n'hésiterai pas à |

| | |
|---------------------------------|--|
| 11. Je m'efforce de | 18. Je serai très heureux(se) lorsque |
| 12. J'ai un très grand désir de | 19. Je souhaite ardemment |
| 13. J'aspire | 20. Je ferai tous les efforts possibles pour |
| 14. Je souhaite pouvoir | 21. Je désire ardemment pouvoir |
| 15. Je voudrais tellement | 22. Mon grand espoir est de |
| 16. Je me prépare à | 23. De toutes mes forces je tends à |
| 17. Je suis décidé(e) à | Etc. |

Appendice G

Matrice des buts personnels

MATRICE DES BUTS PERSONNELS

[illegible]

Appendice H

Grille de planification du but choisi

GRILLE DE PLANIFICATION DU BUT CHOISI

| | |
|----------------|---|
| 1. Temps | <ul style="list-style-type: none"> - Moment où commence la poursuite du but - Temps que je lui consacrerai |
| 2. Avec qui? | <ul style="list-style-type: none"> - Y a-t-il d'autres personnes impliquées ? - Sont-elles au courant ? Pouvez-vous compter sur leur appui ? |
| 3. Moyens | <p>C'est l'aspect le plus important.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévoir en détails et spécifier les moyens : p. ex. la personne divorcée monoparentale qui prévoit prendre du temps pour se faire plaisir, doit trouver des moyens de le faire. D'abord en identifiant ce qui lui ferait plaisir, en se réservant des moments pour le faire tout en demandant le soutien de l'entourage. |
| 4. Étapes | <p>Préciser les étapes à franchir : p. ex. la personne divorcée, qui ne prend pas de temps pour elle, pourrait avoir comme objectif de se réserver trois heures par semaine. Elle planifie d'abord 30 minutes, puis une heure et ainsi de suite jusqu'à trois heures hebdomadaires.</p> |
| 5. Ressources | <ul style="list-style-type: none"> - Personnelles : intellectuelles et affectives - D'autrui : (voir question 2) - De l'environnement social et physique <p>Sont-elles présentes? Sont-elles suffisantes?</p> |
| 6. Difficultés | <ul style="list-style-type: none"> - Celles venant de moi : idées, croyances, stéréotypes, pensées nuisibles... - Celles venant d'autrui - Celles venant de l'environnement - Celles venant des conditions de vie - Celles venant d'autres buts - Etc. |
| 7. Stratégies | <p>Stratégies à mettre en œuvre, à acquérir ou à développer pour affronter le stress, la frustration, les obstacles, etc.</p> |

Appendice I

Questionnaire d'évaluation

ÉVALUATION

Mon but était : _____

1. Est-ce que je suis satisfait(e) d'avoir choisi ce but?

Tout à fait
insatisfait

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout à fait
satisfait

2. Est-ce que je suis satisfait(e) de la planification que j'ai faite pour réaliser ce but?

Tout à fait
insatisfait

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout à fait
satisfait

3. À quel point je suis satisfait(e) des progrès réalisés dans la poursuite de mon but ?

Tout à fait
insatisfait

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout à fait
satisfait

4. Je considère qu'il me reste _____ de travail à faire pour atteindre mon objectif.

Pas du tout
de travail

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout est encore
à faire

5. Par rapport à la *démarche* (ensemble des rencontres), je suis...

Tout à fait
insatisfait

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout à fait
satisfait

6. Par rapport à l'*expérience du groupe*, je suis...

Tout à fait
insatisfait

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout à fait
satisfait

7. Par rapport à l'*animation*, je suis...

Tout à fait
insatisfait

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout à fait
satisfait

8. Dans la *réalisation de mon but*, je considère que j'ai mis...

Peu d'effort

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moyennement

Beaucoup d'effort

9. Jusqu'à quel point ces rencontres ont répondu à vos attentes?

Pas du tout

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout à fait

10. Pensez-vous continuer à appliquer la démarche...

a) pour continuer à travailler le même but?

Je ne pense pas

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

J'en doute

Certainement

b) pour poursuivre un autre but?

Je ne pense pas

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

J'en doute

Certainement

11. Qu'est-ce qui vous a motivé à vous inscrire à cette démarche ?

12. Qu'avez-vous appris ? Que retenez-vous de cette démarche ?

13. Recommanderiez-vous cette démarche à une autre personne ? Pourquoi ?

14. Commentaires, suggestions, améliorations proposées.
